આરોગ્યની ચાવી

મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી

નવજીવન પ્રકાશન મંદિર
અમદાવાદ

આરોગ્યની ચાવી

મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી

નવજીવન પ્રકાશન મંદિર
અમદાવાદ

મુદ્રક અને પ્રકાશક
જીવણજી ડાહ્યાભાઈ દેસાઈ
નવજીવન મુદ્રણાલય, કાળુપુર, અમદાવાદ

૨૫૮-૭૧

પહેલી આવૃત્તિ, પ્રત ૧૦,૦૦૦

દસ આના

સપ્ટેમ્બર, ૧૯૪૮

પ્રકાશકનું નિવેદન

ગાંધીજીની આ નાનકડી ચોપડીનો મજેદાર ઇતિહાસ છે; એનું ટૂંકમાં કથન તેઓશ્રીએ પોતે જ આ ચોપડીના 'પ્રાસ્તાવિક' પ્રકરણમાં કર્યું છે.

એમાં કહ્યા પ્રમાણે, આ ચોપડી **आरोग्य विषे सामान्य ज्ञान** નો નવે દેહે અવતાર છે, એમ કહી શકાય. તેઓશ્રીએ આ ચોપડીનાં પ્રકરણ ઈ. સ. ૧૯૪૨-૪૪ના જેલનિવાસ દરમિયાન લખ્યાં હતાં. અને પુસ્તકના લેખનકામ ઉકેલવાને માટેની એમની સામાન્ય પદ્ધતિ પ્રમાણે, રોજ થોડું થોડું કરીને તે કામ પૂરું કર્યું છે. પુસ્તકમાં તે તારીખો ઉતારી છે.

આ તારીખો પરથી જણાશે કે, આ ચોપડી ૧૮-૧૨-'૪૨ના રોજ પૂરી થઈ હતી. તો પછી તે આટલી મોડી અને એમના ગયા બાદ કેમ બહાર પડે છે? તેનું કારણ કહેવું જોઈએ. ગાંધીજીને મન, તેમના આ લખાણનો વિષય એટલો મહત્ત્વનો હતો કે, તે એને પ્રસિદ્ધ કરવામાં થોભવાનું પસંદ કરતા. તેમને મન આરોગ્ય એક યોગ-સાધના જ હતી, એમ કહેવામાં કાંઈ ખોટું નથી. ઈ. સ. ૧૯૪૨થી તેઓ આ લખાણને પોતાની પાસે જ રાખતા અને નવરાશ પ્રમાણે ફરી ફરી જોતા રહેતા. રોજ વધતા જતા પોતાના અનુભવનો છેવટનો નિચોડ એમાં આપી શકું તો કેવું સારું! —એમ એમને થતું. હું એ ચોપડી છાપવા માટે અનેક

વાર એમને પૂછતો; પણ તે પોતાની વૃત્તિને વળગી જ રહેવાનું વધારે પસંદ કરતા. આથી છેવટે તે ગયા પછી જ હું એ લખાણનો હાથલેખ મેળવી શક્યો.

મૂળ તેમણે ગુજરાતીમાં લખ્યું. જેલમાં જ એનો અંગ્રેજી તથા હિંદુસ્તાની અનુવાદ તૈયાર કરાવી પોતે જોઈ ગયા. એમને મન આ ચોપડી કેટલી કીમતી હતી, એનુંય સૂચક આ ગણાય. આનું કારણ છે—ગાંધીજીને મન શરીર અને તેનું આરોગ્ય ભોગ કે ઇંદ્રિયારામની વસ્તુ નહોતું. પણ માનવજીવનની સફળતાનું ઈશ્વરે બક્ષેલું સર્વોત્તમ સાધન હતું. અને એની સફળતા એ વડે ઈશ્વર અને તેની સૃષ્ટિની સેવા કરવી, એ હતું. આ કરવાને માટે શરીર તેનું આદ્ય સાધન છે. તેથી તે કેવી રીતે સાબૂત રાખવું, તે વિશેની આ અનુભવ-પૂત ચોપડી ગાંધીજીની લખેલી પહેલામાં પહેલી અને છેલ્લામાં છેલ્લી આપણને ભેટ છે. એમના જીવનને યાદ કરીને ચાલવામાં એ સદાય આપણને પ્રેરો.

૧–૯–'૪૭

અનુક્રમણિકા

ભાગ પહેલો

ભાગ બીજો

વિષયસૂચિ

ભાગ પહેલો

૧. શરીર ૩–૭

૨. હવા ૭–૯

૩. પાણી ૧૦–૧૧

૪. ખોરાક ૧૨–૨૩

૫. મસાલા ૨૩-૨૪

૮. અફીણ ૩૧–૩૨

૯. તમાકુ ૩૩–૩૫

૧૦. બ્રહ્મચર્ય ૩૬–૪૮

ભાગ બીજો

૧. પૃથ્વી એટલે માટી ૪૭–૫૧

૨. પાણી ૫૧-૬૦

પ્રાસ્તાવિક

आरोग्य विषे सामान्यज्ञान નામના મથાળા હેઠે મેં **इन्डियन ओपीनियन**ના વાંચનારાઓને સારુ દક્ષિણ આફ્રિકામાં સન ૧૯૦૬ની આસપાસ કેટલાંક પ્રકરણો લખેલાં. તે છેવટે પુસ્તકાકારે પ્રગટ થયેલાં. એ પુસ્તક હિંદુસ્તાનમાં તો કોઈ જ જગ્યાએ મળતું. હું દેશમાં પાછો ફર્યો ત્યારે એ પુસ્તકની બહુ માગણી થઈ. કૈ૦ સ્વામી અખંડાનંદજીએ તે છપાવવાની ઇચ્છા બતાવી. તેના તરજુમા હિંદની ઘણી ભાષામાં થયા. અંગ્રેજી તરજુમો પણ કોઈ ભાઈએ પ્રગટ કર્યો. એ પશ્ચિમમાં પહોંચ્યો. તેના યુરોપની ભાષાઓમાં તરજુમા થયા. પરિણામ એ આવ્યું કે, મારું કોઈ લખાણ પશ્ચિમમાં કે પૂર્વમાં એટલું લોકપ્રિય નથી થવા પામ્યું જેટલું મજકૂર પુસ્તક. આનું કારણ હું આજ લગી સમજી નથી શક્યો. મેં એ પ્રકરણો સહેજે લખેલાં. મારી પાસે એની ખાસ કદર ન હતી. એ પુસ્તકની નવી આવૃત્તિની માગણી ઘણા મિત્રો તરફથી થઈ છે. જે રૂપે મેં મૂળ લખ્યું તેમાંના વિચારોમાં કંઈ ફેરફાર થયો છે કે નહીં, એ જાણવાની ઇચ્છા અનેક મિત્રોએ દર્શાવી છે. આજ લગી મને એ ઇચ્છાની તૃપ્તિ કરવાનો સમય જ નહોતો મળ્યો. એ અવસર આજે આવ્યો છે. તેનો લાભ લઈને એ પુસ્તક છેક નવું જ લખી

રહ્યો છું. મૂળ પુસ્તક મારી પાસે નથી. આટલાં બધાં વર્ષોના અનુભવની અસર મારા વિચારો ઉપર પડ્યા વિના નહીં રહી હોય. પણ જેણે મૂળ વાંચ્યું હશે તે જોશે કે, મારા આજના વિચારોમાં ને ૧૯૦૬ની સાલના વિચારોમાં મૌલિક ફેરફાર નથી થયો.

આ પુસ્તકને નવું નામ આપ્યું છે: आरोग्यनी चावी. ધ્યાન દઈને વાંચનારને અને પુસ્તકમાં આપેલા નિયમોનો અમલ કરનારને આરોગ્ય જાળવવાની ચાવી મળી રહેશે ને તેને દાક્તરોના, વૈદ્યોના કે હકીમોના ઉંબરા નહીં ભાંગવા પડે, એવી આશા હું બંધાવી શકું છું.

આગાખાન મહેલ,
યરવડા,
૨૭–૮–'૪૨

મો૦ ક૦ ગાંધી

આરોગ્યની ચાવી

ભાગ પહેલો

૧

શરીર

શરીરનો પરિચય કરીએ તે પહેલાં આરોગ્યનો અર્થ જાણી લેવો ઠીક ગણાશે. આરોગ્ય એટલે
૨૮-૮-'૪૨ શરીરસુખાકારી. જેનું શરીર વ્યાધિરહિત છે, જેનું શરીર સામાન્ય કામ કરી શકે છે, એટલે જે મનુષ્ય વગર થાક્યે રોજ દસ બાર માઈલ ચાલી શકે છે, સામાન્ય મજૂરી થાક વિના કરી શકે છે, સામાન્ય ખોરાક પચાવી શકે છે, જેની ઇન્દ્રિયો અને મન આબાદ છે, એનું શરીર સુખાકારી ભોગવે છે. આમાં મલ્લ શરીરનો કે અતિશય દોડનાર કૂદનારનો સમાવેશ નથી થતો. એવાં અસાધારણ બળ બતાવનારા રોગગ્રસ્ત હોઈ શકે છે. એવા શરીરનો વિકાસ એકાંગી કહેવાય.

ઉપરોક્ત આરોગ્ય જે શરીરને સાધવું છે તે શરીરનો અમુક અંશે પરિચય આવશ્યક છે.

પૂર્વે કેવી તાલીમ લેવાતી હશે એ દેવ જાણે; સંશોધકો કંઈક જાણે. આજની તાલીમનું જ્ઞાન આપણને બધાંને થોડુંઘણું છે જ. એ તાલીમને આપણા રોજના જીવન

સાથે કંઈ જ સંબંધ નથી હોતો. શરીર જેનો આપણને સદાય ઉપયોગ છે, તેનું જ્ઞાન આપણને એ તાલીમ વાટે નહીં જેવું જ મળે છે. તેમ જ આપણા ગામનું, આપણાં ખેતરનું જ્ઞાન. પણ દુનિયાની ભૂગોળનું જ્ઞાન આપણે પોપટની જેમ પામીએ છીએ. એનો ઉપયોગ નથી એમ કહેવાનો અહીં આશય નથી. પણ બધી વસ્તુ પોતાને સ્થાને શોભે. શરીરનું, ઘરનું, ગામનું, ગામના સીમાડાનું, ગામનાં ખેતરોની વનસ્પતિનું, તેના ઇતિહાસનું જ્ઞાન સારું હોવું જોઈએ. તેના પાયા ઉપર રચાયેલું બીજું જ્ઞાન આપણને કામ આપી શકે છે.

શરીર પંચ-મહાભૂતનું બનેલું છે, તેથી જ એક કવિતામાં ગાયું છે :

૨૯–૮–'૪૨ પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, તેજ ને વાયુ,
એ પંચ તત્ત્વનો ખેલ જગત કહેવાયું.

શરીરનો વ્યવહાર દશ ઇંદ્રિયો અને મનની ઉપર આધાર રાખે છે. દશ ઇંદ્રિયોમાં પાંચ કર્મેન્દ્રિય છે ને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય. પાંચ કર્મેન્દ્રિય તે હાથ, પગ, મોં, જનનેન્દ્રિય અને ગુદા. જ્ઞાનેન્દ્રિય તે સ્પર્શ કરનારી ત્વચા, જોનારી આંખ, સાંભળનારા કાન, વાસ ઓળખનારું નાક, અને સ્વાદ કે રસ ઓળખનારી જીભ. મન વડે આપણે વિચાર કરીએ છીએ. કોઈ મનને અગિયારમી ઇંદ્રિય તરીકે ઓળખાવે છે. આ ઇંદ્રિયોનો વ્યવહાર સંપૂર્ણ ચાલતો હોય ત્યારે મનુષ્ય આરોગ્ય ભોગવે છે એમ કહેવાય. એવું આરોગ્ય કોઈકને જ સાંપડતું જોવામાં

આવે છે. શરીરની અંદર રહેલા વિભાગો આપણને આશ્ચર્યચકિત કરે છે. શરીર જગતનો એક નાનકડો પણ આબાદ નમૂનો છે. જે તેમાં નથી તે જગતમાં નથી. જે જગતમાં છે તે શરીરમાં છે. તેથી "यथा पिंडे तथा ब्रह्मांडे" મહાવાક્ય નીકળ્યું છે. એટલે જો આપણે શરીરને પૂર્ણ રીતે ઓળખી શકીએ તો જગતને ઓળખીએ છીએ એમ કહેવાય. પણ એવી ઓળખ દાક્તરો, વૈદ્યો, હકીમો સુધ્ધાં નથી પામી શકયા, તો આપણે સામાન્ય પ્રાણી કયાંથી જ પામીએ? હજુ લગી કોઈ હથિયાર નથી શોધાયું કે જે મનને ઓળખે. તજ્ઞો શરીરની અંદર ને બહાર જે ક્રિયાઓ ચાલે છે તેનું આકર્ષક વર્ણન આપી શકે છે, પણ તે ક્રિયાઓ કેમ ચાલે છે એ બતાવી નથી શકયા. મોત શા સારુ આવે છે એ કોણે જાણ્યું? કયારે આવશે એ કોણ કહી શકયું છે? અર્થાત્ મનુષ્યે ઘણું વાંચ્યું, વિચાર્યું, અનુભવ્યું, પણ પરિણામે તેને પોતાના અલ્પજ્ઞાનનું જ વધારે ભાન થયું છે.

શરીરની અંદર જે અદ્ભુત ક્રિયાઓ ચાલે છે તેની ઉપર ઇંદ્રિયોની સુખાકારીનો આધાર છે. શરીરમાં રહેલાં બધાં અંગો નિયમનમાં રહે તો વ્યવહાર સુંદર ચાલે. એક પણ અંગ અટકે તો ગાડી અટકી પડે. તેમાંય હોજરી પોતાનું કામ બરોબર ન કરે તો તો શરીર ઢીલું થઈ જાય છે. તેથી અપચા કે બંધકોષને જે અવગણે છે તે શરીરના ધર્મ નથી જાણતા. અનેક રોગો એમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે.

હવે શરીરનો ઉપયોગ શો છે તે વિચારીએ.

હરેક વસ્તુનો સદુપયોગ કે દુરુપયોગ
૩૦–૮–'૪૨ હોઈ શકે છે. આ નિયમ શરીરને વિષે પણ
લાગુ પડે છે. શરીર સ્વાર્થ કે સ્વચ્છંદને સારુ કે બીજાનું બગાડવા સારુ વપરાય તો તેનો દુરુપયોગ થયો. એ જગતમાત્રની સેવા અર્થે વપરાય, તે વડે સંયમ સધાય, તો તેનો સદુપયોગ થયો. મનુષ્યશરીરને જો આપણે, આત્મા જે પરમાત્માનો અંશ છે, તેની ઓળખ કરવા વાપરીએ તો તે આત્માને રહેવાનું મંદિર બને છે.

શરીરને મળમૂત્રની ખાણ તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યું છે. એક રીતે વિચારતાં તેમાં જરાય અતિશયોક્તિ નથી. જો શરીરની એ જ ઓળખ હોય તો તેનું જતન કરવામાં કશો અર્થ નથી. પણ જુદી રીતે ઓળખીએ, તેને મળમૂત્રની ખાણ કહેવાને બદલે તેમાં કુદરતે મળમૂત્રાદિને કાઢનારા નળો પણ મૂક્યા છે એમ સમજીએ, તો તેને સારું રાખીને તેને સાચવવાનો ધર્મ પેદા થાય છે. હીરાની કે સોનાની ખાણમાં જુઓ તો તે ખરે જ માટીની ખાણ છે, પણ તેમાં સોનું કે હીરા છે એ જ્ઞાન માણસની પાસે કરોડો રૂપિયા ખરચાવે છે ને તેની પાછળ અનેક શાસ્ત્રજ્ઞોની બુદ્ધિ કામ કરે છે. તો આત્માના મંદિરરૂપ શરીરને સારુ શું ન કરીએ? આ જગતમાં જન્મ પામીએ છીએ તે જગતનું લેણું ચૂકવવા સારુ, એટલે તેની સેવા કરવા સારુ. એ દૃષ્ટિએ જોતાં મનુષ્યે પોતાના શરીરના સંરક્ષક બનવાનું છે. એનું તેણે એવી રીતે જતન કરવું

જોઈએ કે જેથી તે સેવાધર્મના પાલનમાં સંપૂર્ણ કામ આપી શકે.

૨

હવા

શરીરને સૌથી વધારે અગત્યની વસ્તુ હવા છે. તેથી જ કુદરતે હવાને વ્યાપક બનાવી છે. એ આપણને વગર પ્રયત્ને મળી રહે છે.

હવા આપણે નસકોરાં વડે ફેફસાંમાં ભરીએ છીએ. ફેફસાં ધમણનું કામ કરે છે. તે હવા લે
૨૧–૮–'૪૨ છે ને કાઢે છે. બહાર રહેલી હવામાં
પ્રાણવાયુ હોય છે. તે ન મળે તો મનુષ્ય જીવી ન શકે. જે વાયુ બહાર કાઢીએ છીએ એ ઝેરી હોય છે. તે જો તુરત આસપાસ ફેલાઈ ન જાય તો આપણે મરી જઈએ. તેટલા સારુ ઘર એવાં હોવાં જોઈએ કે તેમાં હવાની આવજા છૂટથી થયા કરે.

પણ આપણને હવાને ફેફસાંમાં ભરતાં ને કાઢતાં બરોબર આવડતું નથી. તેથી જોઈએ તેવી રક્તની શુદ્ધિ થતી નથી. કેમ કે હવાનું કામ રક્તની શુદ્ધિ કરવાનું હોય છે. કેટલાક તો મોઢેથી હવા લે છે. આ ખરાબ ટેવ છે. નાકમાં કુદરતે એક જાતની ચાળણી રાખી છે, જેથી હવામાં રહેલી નકામી વસ્તુઓ અંદર જવા નથી પામતી,

તેમ જ તે ગરમ થાય છે. મોંથી લેતાં હવા સાફ થઈને અંદર નથી જતી ને ગરમ પણ નથી થતી. તેથી દરેક માણસે પ્રાણાયામ શીખી લેવાની જરૂર છે. એ ક્રિયા સહેલી તેટલી આવશ્યક છે. પ્રાણાયામના જુદા જુદા પ્રકારો હોય છે, તે બધામાં પડવાની જરૂર હું નથી માનતો. તેમાં ફાયદો નથી એમ કહેવાની મતલબ નથી. પણ જે માણસનું જીવન નિયમબદ્ધ ચાલે છે તેની બધી ક્રિયા સહજ રૂપે ચાલે છે, અને તેમાં જે લાભ છે તે અનેક પ્રક્રિયાઓ બતાવવામાં આવે છે તેમાંથી નથી મળતો.

હાલતાં, ચાલતાં, સૂતાં માણસે મોઢું બંધ રાખવું. એટલે સહેજે નાક પોતાનું કામ કરશે જ. જેમ સવારના આપણે મોં સાફ કરીએ છીએ, તેમ જ નાક પણ સાફ કરવું જોઈએ. નાકમાં મેલ હોય તો તે કાઢી નાખવો. તેને સારુ ઉત્તમમાં ઉત્તમ વસ્તુ સાફ પાણી છે. જેનાથી ઠંડું સહન ન થાય તે નવશેકું કરીને લે. હાથ વતી કે એક કટોરા વતી પાણી નાકમાં ચડાવી શકાય છે. એક નસકોરા વાટે ચડાવી બીજા વાટે કાઢી શકાય. નાકથી પાણી પી પણ શકાય છે.

હવા ચોખ્ખી જ લેવાની જરૂર છે. તેથી રાતના આકાશ નીચે અથવા ઓસરીમાં સૂવાની ટેવ પાડવી એ સારું છે. હવાથી શરદી લાગી જવાનો ડર ન રાખવો. ટાઢ વાય તો બરાબર ઓઢવું. નાક વાટે બહારની તાજી હવા રાતના પણ મળવી જ જોઈએ. મોઢું ઢાંકવાથી માણસો ગૂંગળાઈને મરી જાય છે. તેથી ઓઢવાનું

મળાની ઉપર ન જાય એમ સૂવું. માથે ઠંડી લાગે તે સહન ન થાય તો માથું એક રૂમાલ વડે ઢાંકવું.

સૂતી વખતે દિવસે પહેરેલાં કપડાં ન વાપરતાં બીજાં ને ઓછામાં ઓછાં વાપરવાં. લંગોટીમાત્રથી કામ સરે છે. રાતના શરીરને આપણે ઢાંકીએ છીએ એટલે શરીર જેટલું મોકળું રખાય તેટલો ફાયદો જ છે. દિવસનાં કપડાં પણ જેટલાં મોકળાં હોય તેમ સારું.

આપણી આસપાસની હવા ચોખ્ખી જ હોય છે એમ નથી હોતું. બધી હવા એકસરખી હોય છે એમ પણ નથી હોતું. પ્રદેશે પ્રદેશે હવા બદલાય છે. પ્રદેશની પસંદગી આપણા હાથમાં નથી હોતી. પણ જે પ્રદેશમાં રહેવાનું થાય ત્યાં તો પસંદગીને થોડોઘણો અવકાશ હોય છે, હોવો જોઈએ. સામાન્ય નિયમ આમ મૂકી શકાય: જ્યાં બહુ ભીડ ન હોય, આસપાસ ગંદકી ન હોય, ત્યાં હવા-અજવાળાં બરોબર મળી શકે એવું ઘર શોધવું.

૩

પાણી

શરીરને ટકાવવામાં હવાથી બીજે દરજ્જે પાણીનો છે. હવા વિના માણસ થોડી ક્ષણ જ જીવી
૧-૯-'૪૨ શકે. પાણી વિના કેટલાક દિવસ કાઢી શકાય. પાણીની બહુ જરૂરિયાત હોવાથી કુદરતે પાણી પણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં પૂરું પાડ્યું છે. પાણી વિનાની મરુભૂમિમાં માણસ વસી શકતો જ નથી, જેથી સહરાના રણ જેવા પ્રદેશોમાં કંઈ વસ્તી જોવામાં નથી આવતી.

દરેક માણસે આરોગ્ય જાળવવાને સારુ પાંચ રતલ પાણી પેટમાં જાય એટલું પ્રવાહી લેવું જોઈએ. પાણી સ્વચ્છ હોવું જોઈએ. ઘણે ઠેકાણે પાણી સ્વચ્છ હોતું નથી. કૂવાનું પાણી પીવામાં જોખમ હોય છે. છીછરા કૂવા કે વાવ જેમાં માણસ ઊતરી શકે છે તેનું પાણી પીવા લાયક નથી હોતું. દુઃખની વાત એ છે કે, પાણી પીવા લાયક છે કે નહીં એ આંખ હંમેશાં બતાવી નહીં શકે, સ્વાદ પણ નહીં બતાવી શકે. નજરને અને સ્વાદને શુદ્ધ લાગતું પાણી પીવામાં ઝેરરૂપ હોઈ શકે. તેથી અજાણ્યા કૂવાનું કે અજાણ્યા ઘરનું પાણી ન પીવાની પ્રથા અનુસરવા જેવી છે. બંગાળમાં તળાવો હોય છે તેનાં પાણી ઘણી વેળા પીવા લાયક નથી હોતાં. મોટી નદીઓનાં પાણી પણ,

જ્યાં સ્ટીમરો ને વહાણોની આવજા હોય છે ત્યાં પીવા લાયક નથી હોતાં. આમ છતાં કરોડો માણસો આવાં પાણી પીને ગુજારો કરે છે એ સાવ સાચી વાત છે, છતાં અનુસરવા લાયક ન જ ગણાય. કુદરતે જીવનશક્તિ બહોળા પ્રમાણમાં ન આપી હોત તો મનુષ્ય જે છૂટો લે છે તેથી તેનો ક્યારનો લોપ થઈ ગયો હોત. આપણે તો અહીં પાણીનો આરોગ્ય સાથેનો સંબંધ તપાસીએ છીએ. જ્યાં પાણીના શુદ્ધપણા વિષે શંકા હોય ત્યાંનું પાણી ઉકાળીને પીવું જોઈએ. આનો અર્થ એ થયો કે, માણસે પોતાને પીવાનું પાણી સાથે લઈને ફરવું જોઈએ. અસંખ્ય માણસો ધર્મને નામે મુસાફરીમાં પાણી નથી પીતા. અજ્ઞાની માણસો જે ધર્મને નામે કરે છે તે આરોગ્યના નિયમો જાણનાર આરોગ્યને ખાતર કાં ન કરે? પાણીને ગળવાની પ્રથા વખાણવા લાયક છે. એથી પાણીમાંનો કચરો નીકળી જાય છે. પાણીમાંનાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ તો નથી નીકળતાં. એનો નાશ કરવા સારુ પાણી ઉકાળ્યે જ છૂટકો. ગળણું હંમેશાં સાફ હોવું જોઈએ. એમાં કાણાં ન હોવાં જોઈએ.

૪

ખોરાક

હવાપાણી વિના મનુષ્ય જીવી જ નથી શકતો એ ખરું, પણ મનુષ્યનો નિર્વાહ તો ખોરાકથી જ
૨–૯–'૪૨ થઈ શકે. અન્ન એનો પ્રાણ છે.

ખોરાક ત્રણ જાતનો કહેવાય: માંસાહાર, શાકાહાર, ને મિશ્રાહાર. અસંખ્ય માણસો મિશ્રાહારી છે. માંસમાં માછલાં અને પક્ષીઓનો સમાવેશ થાય છે. દૂધને કોઈ પણ રીતે આપણે શાકાહારમાં નથી ગણી શકતા. તેમ લૌકિક ભાષામાં એ કદી માંસાહારમાં નથી ગણાતું. સ્વરૂપે તો એ માંસનું જ એક રૂપ છે. જે ગુણ માંસમાં છે તે ઘણે ભાગે દૂધમાં છે. દાક્તરી ભાષામાં એની ગણતરી પ્રાણિજ ખોરાક – ઍનિમલ ફૂડ – માં કરવામાં આવી છે. ઈંડાં સામાન્ય રીતે માંસમાં ગણાય છે. હકીકતમાં એ માંસ નથી. અને હાલ તો ઈંડાં એવી રીતે પેદા કરવામાં આવે છે કે મરઘીને મરઘો બતાવવામાં નથી આવતો, છતાં તે ઈંડાં મૂકે છે. આ ઈંડાં કદી પાકતાં નથી. તેમાં મરઘું નહીં થઈ શકે. એટલે જેને દૂધ પીવામાં હરકત નથી તેને આ બીજા પ્રકારનાં ઈંડાં લેવામાં કશી હરકત ન હોવી જોઈએ.

દાક્તરી મત મુખ્યત્વે મિશ્રાહાર તરફ ઢળે છે. જોકે પશ્ચિમમાં દાક્તરોનો એક મોટો સમુદાય નીકળ્યો છે જેનો

દૃઢ અભિપ્રાય છે કે, મનુષ્યના શરીરની રચના જોતાં એ શાકાહારી જ છે. એના દાંત, હોજરી વગેરે એને શાકાહારી સિદ્ધ કરે છે. શાકમાં ફળોનો સમાવેશ કર્યો છે. અને ફળોમાં સૂકાં અને લીલાં બંને આવી જાય. સૂકાંમાં બદામ, પિસ્તાં, અખરોટ, ચિલગોજા વગેરેનો સમાવેશ છે.

મારો પક્ષપાત શાકાહાર તરફ હોવા છતાં અનુભવે મારે કબૂલ કરવું પડ્યું છે કે, દૂધ અને દૂધમાંથી નીપજતા પદાર્થો – માખણ, દહીં, વગેરે વિના મનુષ્યશરીરનો નિભાવ સંપૂર્ણ રીતે નથી થઈ શકતો. મારા વિચારોમાં આ મહત્ત્વનો ફેરફાર થયો છે. મેં દૂધઘી વિના છ વર્ષ ગાળ્યાં છે. તે વખતે મારી શક્તિમાં કશી ન્યૂનતા નહોતી આવી. પણ મારા અજ્ઞાનને લીધે હું ૧૯૧૭ની સાલમાં સખત મરડાનો ભોગ બન્યો. શરીર હાડપિંજર થઈ ગયું. હઠપૂર્વક દવા ન લીધી અને એટલી જ હઠપૂર્વક દૂધ કે છાશ ન લીધાં. શરીર કેમેય ન બાંધી શકાય. દૂધ ન લેવાનું મેં વ્રત લીધું હતું. દાક્તરે કહ્યું, "પણ તે તો ગાયભેંસના દૂધને વિષે હોય." "બકરીનું દૂધ કેમ ન લેવાય?" ધર્મપત્નીએ ટાપસી પૂરી ને હું પીગળ્યો. ખરું જોતાં જેણે ગાયભેંસના દૂધનો ત્યાગ કર્યો હોય તેને બકરી વગેરેના દૂધની છૂટ હોવી ન જોઈએ, કેમ કે એ દૂધમાં પદાર્થો એક જ જાતના હોય છે. ફરક કેવળ માત્રાનો જ છે. એટલે મારા વ્રતના અક્ષરનું જ પાલન થયું. તેનો આત્મા તો હણાયો. ગમે તેમ હોય. બકરીનું દૂધ તુરત આવ્યું ને મેં લીધું. મને નવચેતન આવ્યું. શરીરમાં શક્તિ આવી ને ખાટલેથી ઊઠ્યો. એ અને એવા બીજા અનેક

અનુભવો ઉપરથી હું લાચારીથી દૂધનો પક્ષપાતી થયો છું. પણ મારો દૃઢ વિશ્વાસ છે કે, અસંખ્ય વનસ્પતિઓમાં કોઈક તો એવી છે જ કે જે દૂધ અથવા માંસની સંપૂર્ણ ગરજ સારે અને તેના દોષથી મુક્ત હોય. પણ આ શોધ તો થાય ત્યારે ખરી.

મારી દૃષ્ટિએ દૂધ અને માંસમાં દોષ તો રહ્યા જ છે. માંસને સારુ આપણે પશુપંખીનો નાશ કરીએ છીએ. અને માના દૂધ સિવાય બીજા દૂધનો અધિકાર આપણને ન હોય. આ નૈતિક દોષ ઉપરાંત બીજા દોષો કેવળ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ રહ્યા છે. બંનેમાં તેના માલિકના દોષો ઊતરે જ છે. પાળેલાં પશુ સામાન્યપણે તંદુરસ્ત નથી હોતાં. જેમ મનુષ્યમાં તેમ પશુઓમાં પુષ્કળ રોગો થાય છે. ઘણી પરીક્ષાઓ થતાં છતાં, ઘણા રોગો પરીક્ષકની નજર બહાર રહી જાય છે. બધાં પશુઓની સારી પરીક્ષા અસંભવિત લાગે છે. મારી પાસે ગૌશાળા છે. મિત્રોની મદદ સહેજે મળી રહે છે. પણ મારાથી ખાતરીપૂર્વક ન કહી શકાય કે, મારી પાસે રહેલાં પશુઓ નીરોગી જ હોય. એથી ઊલટું એમ જોયું છે કે, જે ગાય નીરોગી માનવામાં આવતી હતી તે છેવટે રોગી સિદ્ધ થઈ છે. એ શોધ થતા પહેલાં તો રોગી ગાયના દૂધનો ઉપયોગ થયો હતો.

આસપાસના ખેડૂતો પાસેથી પણ દૂધ સેવાગ્રામ આશ્રમ લે છે. તેઓનાં ઢોરની પરીક્ષા કોણ કરે? દૂધ નિર્દોષ છે કે નહીં એ પરીક્ષા કઠિન વસ્તુ છે. એટલે દૂધને ઉકાળીને જેટલો સંતોષ મળી શકે એટલેથી કામ ચલાવવું રહ્યું.

બીજે બધે આશ્રમના કરતાં ઓછી જ પરીક્ષા હોવાનો સંભવ છે. જે દૂધ દેતાં પશુઓને વિષે લાગુ પડે છે તે માંસને સારુ કતલ થતાં પશુઓને વિષે વધારે લાગુ પડે છે. પણ ઘણે ભાગે તો ભગવાનભરોસે જ આપણું કામ ચાલે છે. મનુષ્ય પોતાના આરોગ્યની ચિંતા ઓછી જ કરે છે. તેણે પોતાને સારુ વૈદ્ય, દાક્તરો, હકીમ વગેરેનો કોટ ચણી રાખ્યો છે, ને પોતાને સુરક્ષિત માને છે. તેની મોટી ચિંતા ધનપ્રતિષ્ઠા વગેરે મેળવવાની રહે છે ને તે ચિંતા બીજી ચિંતાઓને ગળી જાય છે. એટલે જ્યાં લગી કોઈ પારમાર્થિક વૈદ્ય દાક્તર હકીમ ખંતપૂર્વક સંપૂર્ણ ગુણવાળી વનસ્પતિ શોધી નથી શકયા, ત્યાં લગી મનુષ્ય માંસાહાર, દૂધાહાર કર્યે જશે.

હવે યુક્તાહાર ઉપર વિચાર કરીએ. મનુષ્યશરીર સ્નાયુ બાંધનાર, ગરમી આપનાર, ચરબી વધારનાર, ક્ષારો આપનાર અને મળને કાઢનાર દ્રવ્યો માગે છે. સ્નાયુ બાંધનાર દ્રવ્યો દૂધ, માંસ, કઠોળ તથા સૂકા મેવામાંથી મળે છે. દૂધ, માંસનાં દ્રવ્યો કઠોળાદિ કરતાં વધારે સહેલાઈથી પચે છે ને સર્વાંશે વધારે લાભદાયી છે. દૂધ અને માંસમાં દૂધ ચડી જાય છે. માંસ પચી ન શકે ત્યારે પણ દૂધ પચી શકે છે એમ દાક્તરો કહે છે, ને માંસાહાર નથી કરતા તેને તો દૂધની બહુ મોટી ઓથ મળે છે. પચવામાં રાંધ્યા વગરનાં ઈંડાં સહુથી વધારે સારાં ગણાય છે. પણ દૂધ કે ઈંડાં બધાંને સાંપડતાં નથી. એ બધેય મળતાં પણ નથી. દૂધને વિષે એક બહુ અગત્યની વસ્તુ અહીં જ કહી જાઉં.

એમાંથી માખણ કાઢી લેવામાં આવે છે એ દૂધ નકામું નથી. તે અત્યંત કીમતી પદાર્થ છે. કેટલીક વેળા તો તે માખણવાળા દૂધ કરતાં ચડી જાય છે. દૂધનો મુખ્ય ગુણ સ્નાયુવર્ધક પ્રાણિજ દ્રવ્ય આપવાનો છે. માખણ કાઢી લીધા પછી પણ એ દ્રવ્ય કાયમ રહે છે. છેક બધું માખણ કાઢી શકાય એવું યંત્ર હજુ લગી તો બન્યું નથી. બનવાનો સંભવ પણ ઓછો જ છે.

૪-૯-'૪૨

પૂર્ણ દૂધ કે અપૂર્ણ દૂધ ઉપરાંત બીજા પદાર્થોની જરૂર રહે છે. બીજે દરજ્જે ઘઉં, બાજરો, જવાર, ચોખા વગેરે અનાજોને આપી શકાય. હિન્દુસ્તાનમાં પ્રાંતે પ્રાંતે અનાજ નોખાં જોવામાં આવે છે. ઘણે ઠેકાણે કેવળ સ્વાદને ખાતર એ જ ગુણવાળાં એકથી વધારે અનાજ એકીવખતે ખાવામાં આવે છે. જેમ કે ઘઉં, બાજરો ને ભાત ત્રણેય વસ્તુ સાથે થોડી થોડી લેવાય છે. શરીરના પોષણને સારુ આ મિશ્રણ જરૂરી નથી. એથી માપ ઉપર અંકુશ જળવાતો નથી ને હોજરીને વધારેપડતું કામ અપાય છે. એક જ અનાજ એકીવખતે લેવું ઠીક ગણાશે. આ અનાજોમાંથી મુખ્યત્વે સ્ટાર્ચ મળે છે. બધા અનાજોમાં ઘઉં રાજા છે. દુનિયાની ઉપર નજર નાખીએ તો ઘઉં વધારેમાં વધારે ખવાય છે. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ઘઉં મળે તો ચાવલ અનાવશ્યક છે. જ્યાં ઘઉં ન મળે અને બાજરો જવાર, ઇત્યાદિ ન ભાવે કે ન રુચે તો ચાવલ લેવા ઘટે છે.

અનાજમાત્રને બરોબર સાફ કરીને ઘરની ઘંટીમાં દળી, ચાળ્યા વગર વાપરવું જોઈએ. તેની
૬–૯–'૪૨ ભૂસીમાં સત્ત્વ છે અને ક્ષારો છે. એ બન્ને બહુ ઉપયોગી પદાર્થો છે. વળી એમાં એવો પદાર્થ હોય છે કે જે પચ્યા વગર નીકળી જાય. તે સાથે મળને પણ કાઢે છે. ચાવલનો દાણો નાજુક હોવાથી કુદરતે તેની ઉપર પડ બનાવ્યું છે, જે ખાવાના ઉપયોગનું હોતું નથી. તેથી ચાવલને ખાંડવામાં આવે છે. ઉપલું પડ કાઢવા પૂરતા જ ચાવલને ખાંડવા જોઈએ. યંત્રમાં ખાંડેલા ચાવલને તો, તેની ભૂસી છેક નીકળી જાય ત્યાં લગી ખાંડવામાં આવે છે. આનું કારણ એ છે કે, જો ભૂસી રાખવામાં આવે છે તો ચાવલમાં તુરત ઇયળ કે ધનેડાં પડે છે. કારણ કે ચાવલની ભૂસીમાં બહુ મીઠાશ રહેલી છે. ઘઉં કે ચાવલની ભૂસીને કાઢતાં માત્ર સ્ટાર્ચ રહી જાય છે. અને ભૂસી જતાં અનાજનો બહુ કીમતી ભાગ છૂટી જાય છે. ઘઉં ચાવલની ભૂસી એકલી રાંધીને પણ ખાઈ શકાય. તેની રોટલી પણ બની શકે. કોકણી ચાવલનો તો આટો કરીને તેની રોટલી જ ગરીબ લોકો ખાય છે. ચાવલના આટાની રોટલી આખા ચાવલ રાંધીને ખાવા કરતાં કદાચ વધારે પાચક હોય ને ઓછા ખાવાથી પૂરતો સંતોષ આપે.

આપણામાં રોટલાને દાળમાં કે શાકમાં બોળીને ખાવાની ટેવ છે. આથી રોટલી બરોબર ચવાતી નથી. સ્ટાર્ચના પદાર્થો જેમ ચવાય ને મોઢામાં રહેલા થૂંક (અમી)ની સાથે મળે

તેમ સારું. એ થૂંક (અમી) સ્ટાર્ચને પચાવવામાં મદદ કરે છે. ચાવ્યા વિના ખોરાક ગળી જવામાં આવે તો તે મદદ ન મળી શકે. તેથી ચાવવો પડે એવી સ્થિતિમાં ખોરાક ખાવો લાભદાયી છે.

સ્ટાર્ચપ્રધાન અનાજ પછી સ્નાયુ બાંધનાર કઠોળને બીજું પદ આપવામાં આવે છે. દાળ વિનાના ખોરાકને સહુ કોઈ અપૂર્ણ ગણે છે. માંસાહારીને પણ દાળ તો જોઈએ જ. જેને મજૂરી કરવી પડે છે, અને જેને પૂરતું કે મુદ્દલ દૂધ મળતું નથી, તેને દાળ વિના ન ચાલે એ સમજી શકાય છે. પણ જેને શારીરિક કામ ઓછું કરવું પડે છે, જેવા કે મુત્સદ્દી, વેપારી, વકીલ, દાક્તર કે શિક્ષક, અને જેને દૂધ મળી રહે છે, એને દાળની જરૂર નથી, એમ કહેતાં મને જરા પણ આંચકો નથી આવતો. સામાન્યપણે પણ લોકો દાળને ભારે ખોરાક માને છે ને સ્ટાર્ચપ્રધાન અનાજ કરતાં બહુ ઓછા પ્રમાણમાં લે છે. દાળોમાં વાલ, વટાણા બહુ ભારે ગણાય છે, મગ ને મસૂર હળવાં. દેખીતું છે કે, માંસાહારીને દાળની મુદ્દલ જરૂર નથી. એ માત્ર સ્વાદને સારુ દાળ ખાય છે. કઠોળને ભરડ્યા વિના રાતભર પલાળીને ફણગા ફૂટે ત્યારે તોલા જેટલું ચાવવામાં આવે તો ફાયદો કરે છે.

ત્રીજું પદ શાક અને ફળને આપવું ઘટે. શાક અને ફળ હિંદુસ્તાનમાં સસ્તાં હોવાં જોઈએ, પણ એમ નથી. તે કેવળ શહેરીઓનો ખોરાક ગણાય છે. ગામડાંઓમાં લીલોતરી ભાગ્યે જ મળે અને ઘણી જગ્યાએ તો ફળ પણ

નહીં. આ ખોરાકની અછત એ હિંદુસ્તાનની સભ્યતા ઉપર એક મોટો ડાઘ છે. દેહાતીઓ ધારે તો લીલોતરી પુષ્કળ ઉગાડી શકે છે. ફળઝાડોને વિષે મુશ્કેલી છે ખરી, કેમ કે જમીન–વપરાશના કાયદા સખત છે ને ગરીબોને દબાવનારા છે. પણ આ તો વિષયાંતર થયું.

લીલોતરીમાં પાંદડાંની ભાજીઓ (પત્તી-ભાજી) જે મળે તે સારા પ્રમાણમાં રોજ શાકમાં હોવી જોઈએ. જે શાકો સ્ટાર્ચપ્રધાન છે એની ગણતરી અહીં શાકમાં નથી કરી. સ્ટાર્ચપ્રધાન શાકોમાં પટેટાં, શક્કરિયાં, કંદ, સૂરણ ગણાય. એને અનાજનું પદ આપવું જોઈએ. બીજાં શાક સારા પ્રમાણમાં લેવાવાં જોઈએ. કાકડી, લૂણીની ભાજી, સરસવ, સુવાની ભાજી, ટમાટાં રાંધવાની કશી જરૂર નથી. તેને સાફ કરી, બરોબર ધોઈને થોડા પ્રમાણમાં કાચાં ખાવાં જોઈએ.

ફળોમાં મોસમનાં ફળ મળી શકે તે લેવાં. કેરીની મોસમમાં કેરી, જાંબુની મોસમમાં જાંબુ, જામફળ, પપૈયાં, અંગૂર, ખાટાં મીઠાં લીંબુ, સંતરાં, મોસંબી વગેરે ફળોનો ઠીક ઉપયોગ થવો જોઈએ. ફળ સવારમાં ખાવાં ઉત્તમ છે. દૂધ અને ફળ સવારે ખાવાથી પૂર્ણ સંતોષ મળી રહે છે. જેઓ વહેલા જમે છે તેઓ સવારના એકલાં ફળ ખાય એ ઇષ્ટ છે.

કેળાં સરસ ફળ છે. પણ એ સ્ટાર્ચમય હોવાથી રોટલીની જગ્યા લે છે. કેળાં ને દૂધ તથા ભાજી સંપૂર્ણ ખોરાક છે.

મનુષ્યના ખોરાકમાં થોડેઘણે અંશે ચીકણા પદાર્થની જરૂર છે. તે ઘી તેલથી મળી રહે છે. ઘી મળી રહે તો

તેલની કશી આવશ્યકતા નથી. તેલો પચવામાં ભારે હોય છે; શુદ્ધ ઘીના જેટલાં ગુણકારી નથી. સામાન્ય માણસને ત્રણ તોલા ઘી મળે તો પૂરતું મનાવું જોઈએ. દૂધમાં ઘી આવે જ છે. એટલે જેને ઘી ન પરવડે તે એટલું તેલ લે તો ચરબી મળી રહે છે. તેલોમાં તલનું, કોપરાનું, મગફળીનું સારું ગણાય. એ તાજાં હોવાં જોઈએ. તેથી દેશી ઘાણીનાં મળે તો સારાં. ઘી તેલ બજારમાં મળે છે તે લગભગ નકામા જેવાં હોય છે, એ ખેદની અને શરમની વાત છે. પણ જ્યાં લગી કાયદા વડે કે લોકકેળવણી વડે વેપારમાં પ્રામાણિકપણું દાખલ ન થાય, ત્યાં લગી લોકોએ કાળજી રાખીને ચોખ્ખી વસ્તુઓ મેળવવી રહી. ચોખ્ખીને બદલે જે તે મળે તેથી કદી સંતોષ નહીં માનવો. ખોરું ઘી કે ખોરું તેલ ખાવા કરતાં ઘી તેલ વિના રહેવું વધારે પસંદ કરવા જેવું છે.

જેમ ચીકટની ખોરાકમાં જરૂર છે તેમ જ ગોળખાંડની. જોકે મીઠાં ફળોમાંથી પુષ્કળ મીઠાશ મળી રહે છે છતાં એથી ત્રણ તોલા ગોળખાંડ લેવામાં હાનિ નથી. મીઠાં ફળો ન મળે તો ગોળખાંડની જરૂર હોય. પણ આજકાલ મીઠાઈ ઉપર જે ભાર મૂકવામાં આવે છે તે બરોબર નથી. શહેરના માણસો બહુ વધારે મીઠાઈ ખાય છે. દૂધપાક, બાસુંદી, શિખંડ, પેંડા, બરફી, જલેબી, વગેરે મીઠાઈઓ ખવાય છે. તે બધાં અનાવશ્યક છે. વધારે પ્રમાણમાં ખાવાથી નુકસાન કરે છે. જે દેશમાં કરોડો માણસોને પૂરું અન્ન પણ નથી મળતું, ત્યાં જેઓ પકવાન

ખાય છે તે ચોરીનું ખાય છે એમ કહેવામાં મને મુદ્દલ અતિશયોક્તિ નથી લાગતી.

જેમ મીઠાઈનું તેમ જ ઘીતેલનું. ઘીતેલમાં તળેલી વસ્તુઓ ખાવાની કશી આવશ્યકતા નથી. પૂરી, લાડુ વગેરે બનાવવામાં જે ઘીનો ખર્ચ થાય છે એ કેવળ વગરવિચાર્યું ખર્ચ છે. જેને ટેવ નથી તેઓ આ વસ્તુ ખાઈ જ શકતા નથી. અંગ્રેજો આપણા મુલકમાં આવે છે ત્યારે આપણી મીઠાઈઓ અને ઘીમાં રાંધેલી વસ્તુઓ ખાઈ જ નથી શકતા. ખાનારા માંદા પડ્યા છે, એ મેં ઘણી વખત જોયું છે. સ્વાદો કેળવેલી વસ્તુ છે. જે સ્વાદ ભૂખ પેદા કરે છે તે સ્વાદ છપ્પન ભોગમાં નથી. ભૂખ્યો માણસ સૂકો રોટલો અત્યંત સ્વાદથી ખાશે. જેનું પેટ ભર્યું છે તે સારામાં સારું ગણાતું પકવાન નહીં ખાઈ શકે.

કેટલું અને કેટલી વખત ખાવું એ વિચારીએ.

૮–૯–'૪૨ ખોરાકમાત્ર ઔષધરૂપે લેવો જોઈએ; સ્વાદને ખાતર કદી નહીં. સ્વાદમાત્ર રસમાં રહ્યો છે, અને રસ ભૂખમાં છે. હોજરી શું માગે છે એની ખબર બહુ થોડાને રહે છે, કેમ કે આદત ખોટી પડી ગઈ છે.

જન્મદાતા માતાપિતા કંઈ ત્યાગી ને સંયમી નથી હોતાં. તેમની ટેવો થોડેઘણે અંશે બચ્ચાંમાં ઊતરે છે. ગર્ભાધાન પછી માતા જે ખાય છે તેની અસર બાળક ઉપર પડે જ. પછી બાલ્યાવસ્થામાં માતા અનેક સ્વાદો કરાવે છે. પોતે ખાતી હોય તે બાળકોને ખવડાવે છે. એટલે હોજરીને ખોટી

ટેવ બચપણથી જ પડેલી હોય છે. તેને વટી જનાર તો બહુ વિચારી થોડા જ હોઈ શકે. પણ જ્યારે મનુષ્યને ભાન થાય છે કે, તેના શરીરનો તે સંરક્ષક છે અને શરીર સેવાર્પણ થયું છે ત્યારે શરીરસુખાકારીના નિયમો જાણવાની તેને ઇચ્છા થાય છે, ને તે નિયમોનું પાલન કરવાનો તે મહાપ્રયાસ કરે છે.

ઉપરની દૃષ્ટિએ બુદ્ધિજીવી મનુષ્યનો રોજનો ખોરાક નીચે પ્રમાણે યોગ્ય ગણાય :

૯–૯–'૪૨ ૧. બે રતલ ગાયનું દૂધ.

૨. છ ઔંસ એટલે પંદર તોલા અનાજ. (ચોખા, ઘઉં, બાજરી ઇ. મળીને.)

૩. શાકમાં પાંદડાં (પત્તી-ભાજી) ત્રણ ઔંસ અને પાંચ ઔંસ બીજાં શાક.

૪. એક ઔંસ કાચું શાક.

૫. ત્રણ તોલા ઘી કે ચાર તોલા માખણ.

૬. ત્રણ તોલા ગોળ કે સાકર.

૭. તાજાં ફળ જે મળે તે રુચિ અને શક્તિ પ્રમાણે. રોજ બે ખાટાં લીંબુ હોય તો સારું.

આ બધાં વજન કાચાં એટલે વગર રાંધેલા પદાર્થનાં છે. નિમકનું પ્રમાણ નથી આપ્યું. રુચિ પ્રમાણે ઉપરથી લેવું જોઈએ. ખાટાં લીંબુનો રસ શાકમાં ભેળવાય અથવા પાણી સાથે પિવાય.

આપણે દિવસમાં કેટલી વાર ખાવું જોઈએ? ઘણા તો માત્ર બે જ વખત ખાય છે. સામાન્ય રીતે ત્રણ વાર

ખવાય છે. સવારે કામે ચડતા પહેલાં, બપોરે, ને સાંજે કે રાતે. આથી વધારે વખત ખાવાની કશી જરૂર નથી હોતી. શહેરોમાં કેટલાક વખતોવખત ખાય છે. આ નુકસાનકારક છે. હોજરી આરામ માગે છે.

૫

મસાલા

ખોરાકનું વિવેચન કરતાં મેં મસાલા વિષે કશું કહ્યું નથી. નિમકને મસાલાના બાદશાહ તરીકે ગણી શકાય. કેમ કે નિમક વિના સામાન્ય માણસ કંઈ ખાઈ જ નથી શકતો. તેથી તેનું નામ સબરસ પણ ગણાયું છે. કેટલાક ક્ષારોની શરીરને આવશ્યકતા છે. તેમાં નિમક આવી જાય છે. એ ક્ષારો ખોરાકમાં હોય જ છે. પણ અશાસ્ત્રીય રીતે રંધાવાથી કેટલાકનું પ્રમાણ ઘટી ગયું હોય, તે નોખા પણ લેવા પડે છે. આવો અત્યંત જરૂરી એક ક્ષાર નિમક છે. એટલે ગયા પ્રકરણમાં તેને થોડા પ્રમાણમાં છૂટું ખાવાને સ્થાન આપ્યું છે.

પણ જેની સામાન્યપણે આવશ્યકતા નથી એવા અનેક મસાલા સ્વાદને ખાતર અને પાચનશક્તિ વધારવાને ખાતર લેવામાં આવે છે. જેવાં કે મરચાં (લીલાં ને સૂકાં), મરી, હળદર, ધાણાજીરું, રાઈ, મેથી, હિંગ ઇત્યાદિ.

આને વિષે મારો અભિપ્રાય પચાસ વર્ષના જાત-અનુભવ ઉપર બંધાયેલો છે કે, આમાંના એકેયની શરીરને

પૂર્ણ રીતે આરોગ્યવાન રાખવા સારુ આવશ્યકતા નથી. જેની પાચનશક્તિ છેક નબળી થઈ ગઈ હોય તેને, કેવળ ઔષધરૂપે, નિશ્ચિત મુદતને સારુ ને ધારેલી માત્રામાં લેવાં પડે તો ભલે લે. પણ સ્વાદને સારુ તો તેનો આગ્રહ-પૂર્વક નિષેધ ગણાવો જોઈએ. મસાલામાત્ર, નિમક પણ, અનાજ શાકના સ્વાભાવિક રસને હણે છે. જેની જીભ બગડી નથી તેને સ્વાભાવિક રસમાં જે સ્વાદ આવે છે તે મસાલા કે નિમક નાખ્યા પછી નથી આવતો. તેથી જ મેં નિમક લેવું હોય તો ઉપરથી લેવાનું સૂચવ્યું છે. મરચું તો હોજરીને અને મોંને બાળે છે. જેને મરચાંની આદત નથી તે પ્રથમ તો મરચું ખાઈ જ નહીં શકે. ઘણાનાં મોઢાં આવી ગયેલાં મેં જોયાં છે. અને એક માણસ, જેને મરચાંનો અત્યંત શોખ હતો, તેનું તો મરચાંએ ભરજુવાનીમાં મોત આણ્યું. દક્ષિણ આફ્રિકાના હબસી મસાલાને અડકી જ નહીં શકે. હળદરનો રંગ ખોરાકમાં તેઓ નહીં સાંખી શકે. અંગ્રેજો આપણા મસાલા નથી લેતા.

૬

ચા, કૉફી, કોકો

આ ત્રણમાંથી એકેય ચીજની શરીરને જરૂર નથી. ચાનો ફેલાવો ચીનમાંથી થયો કહેવાય છે. ચીનમાં તેનો ખાસ ઉપયોગ છે. ચીનનાં પાણી ઘણાંખરાં ચોખ્ખાં નથી હોતાં. પાણી ઉકાળેલું પિવાય તો પાણીમાં રહેલો બગાડ દૂર કરી શકાય. કોઈ ચતુર ચીનાએ ચા નામનું ઘાસ શોધી કાઢ્યું. તે ઘાસ બહુ થોડા પ્રમાણમાં પણ ઊકળતા પાણીમાં નખાય તો તે પાણીને સોનેરી રંગ આવે છે. જો એ રંગ પાણી પકડે તો તે ઊકળેલું છે, એમ ચોક્કસ રીતે કહી શકાય. એમ સાંભળ્યું છે કે, ચીનમાં લોકો આવી રીતે ચાના ઘાસ વતી પાણીની પરીક્ષા કરે છે ને એ જ પાણી પીએ છે. ચાની બીજી ખાસિયત એ છે કે, ચામાં એક જાતની ખુશબો રહેલી છે. ઉપર પ્રમાણે બનેલી ચા નિર્દોષ ગણાય. આવી ચા બનાવવાની આ રીત છે: એક ચમચી ચા એક ગળણીમાં નાખવી. એને કીટલી ઉપર મૂકવી. ગળણી ઉપર ઊકળતું પાણી ધીમે રેડવું. કીટલીમાં જે પાણી ઊતરે છે તેનો રંગ સોનેરી હોય તો જાણવું કે પાણી ખરેખર ઊકળ્યું છે.

જે ચા સામાન્યતઃ પિવાય છે તેમાં કંઈ ગુણ તો જાણ્યો નથી, પણ તેમાં એક મોટો દોષ રહેલો છે. તેમાં ટેનીન રહેલું છે. ટેનીન એ પદાર્થ છે જે ચામડાંને સખત કરવા સારુ વાપરવામાં આવે છે. એ જ કામ ટેનીનવાળી ચા હોજરીને

૧૦–૯–'૪૨

વિષે કરે છે. હોજરીને ટૅનીન ચઢે એટલે તેની ખોરાકને પચાવવાની શક્તિ ઓછી થાય છે. એથી અપચો ઉત્પન્ન થાય છે. એમ કહેવાય છે કે, ઇંગ્લંડમાં અસંખ્ય ઓરતો આવી જલદ ચાની આદતથી અનેક રોગોનો ભોગ બને છે. ચાની આદતવાળાને પોતાના નિયમ પ્રમાણે ચા ન મળે તો તેઓ વ્યાકુળ બને છે. ચાનું પાણી ગરમ હોય છે. તેમાં ચીની (ખાંડ) પડે છે ને થોડું દૂધ એ કદાચ તેના ગુણમાં ગણી શકાય. એ જ અર્થ સારા દૂધમાં શુદ્ધ પાણી નાખીને તેને ગરમ કરવામાં આવે ને તેમાં ચીની (ખાંડ) અથવા ગોળ નાખવામાં આવે તો સારી રીતે સરે છે. ઊકળતા પાણીમાં એક ચમચી મધ ને અરધી ચમચી લીંબુનો રસ નાખવાથી સરસ પીણું બને છે.

જે ચાને વિષે કહ્યું તે કૉફીને વિષે ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. એને વિષે તો કહેવત છે કે

કફકટન, વાયુહરણ, ધાતુહીન, બલક્ષીણ;
લોહુકા પાની કરે, દો ગુન અવગુન તીન.

એમાં કેટલું તથ્ય છે તે હું નથી જાણતો.

જે અભિપ્રાય મેં ચા કૉફી વિષે આપ્યો છે તે જ કોકો વિષે છે. જેની હોજરી નિયમસર ચાલે
૭–૧૦–'૪૨ છે તેને ચા, કૉફી, કોકોની મદદની જરૂર રહેતી નથી. સામાન્ય ખોરાકમાંથી તંદુરસ્ત મનુષ્યો બધો સંતોષ મેળવી શકે છે, એમ હું બહોળા અનુભવથી કહી શકું છું. મેં મજકૂર ત્રણે વસ્તુનું સારી પેઠે સેવન કર્યું છે. જ્યારે એ વસ્તુઓ લેતો ત્યારે મને

કંઈક ઉપદ્રવ તો રહ્યા જ કરતો. એ વસ્તુઓના ત્યાગથી મેં કશું ખોયું નથી અને ઘણું મેળવ્યું છે. જે સ્વાદ ચા ઇત્યાદિમાંથી મેળવતો તેના કરતાં અધિક સામાન્ય ભાજીઓના ઉકાળામાંથી મેળવું છું.

૭

માદક પદાર્થો

માદક પદાર્થોમાં હિંદુસ્તાનમાં મદિરા, ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ અને અફીણ ગણી શકાય. મદિરામાં

૮–૧૦–'૪૨ આ દેશમાં પેદા થતાં તાડી અને 'એરક' (મહુડાં) છે; અને પરદેશથી આવતા દારૂઓનો કંઈ પાર નથી. આ બધા સર્વથા ત્યાજ્ય છે. મદિરાપાનથી માણસ ભાન ભૂલે છે અને એ સ્થિતિમાં એ નકામો થઈ જાય છે. જેને શરાબની ટેવ વળગી છે તેઓ પોતે ખુવાર થયા છે ને પોતાનાંને ખુવાર કર્યાં છે. મદિરાપાન કરનાર બધી મર્યાદાને તોડે છે.

એવો એક પક્ષ છે જે બાંધેલા (મર્યાદિત) પ્રમાણમાં શરાબ પીવાનું સમર્થન કરે છે, અને તેથી ફાયદો થાય છે એમ કહે છે. મને એ દલીલમાં કંઈ વજૂદ નથી લાગ્યું. પણ ઘડીભર એ દલીલનો સ્વીકાર કરીએ તોપણ અનેક માણસો જે મર્યાદામાં રહી જ નથી શકતા તેમને ખાતર પણ એ વસ્તુનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે.

તાડીનું સમર્થન પારસી ભાઈઓ તરફથી પુષ્કળ થયું છે. તેઓ કહે છે કે, તાડીમાં માદકતા છે ખરી, પણ તાડી

ખોરાક છે અને સાથે સાથે બીજા ખોરાકને હજમ કરવામાં મદદ કરનારી છે. આ દલીલ મેં બહુ વિચારી છે, અને એ વિષે સારી પેઠે વાંચ્યું છે. પણ તાડી પીનારા ઘણા ગરીબોની જે દુર્દશા મેં જોઈ છે તે ઉપરથી હું એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યો છું કે, મનુષ્યના ખોરાકમાં તાડીને કશું સ્થાન આપવાની જરૂર નથી.

જે ગુણોનું આરોપણ તાડીમાં કરવામાં આવે છે તે બધા આપણને બીજા ખોરાકમાંથી મળી
૯–૧૦–'૪૨ રહે છે. તાડી ખજૂરીના રસમાંથી બને છે.
ખજૂરીના શુદ્ધ રસમાં માદકતા મુદ્દલ નથી. શુદ્ધ રૂપમાં એ નીરાને નામે ઓળખાય છે. એ નીરો એમ ને એમ પીવાથી ઘણાને સાફ દસ્ત આવે છે. મેં પોતે નીરો પી જોયો છે. મારી ઉપર એવી અસર મેં નથી અનુભવી. પણ તે ખોરાકની ગરજ બરોબર સારે છે. ચા વગેરેને બદલે માણસ નીરો સવારના પી લે તો તેને બીજું કંઈ પીવા કે ખાવાની જરૂર ન રહેવી જોઈએ. નીરાને શેરડીના રસની જેમ ઉકાળવામાં આવે તો તેમાંથી બહુ સરસ ગોળ પેદા થાય છે. ખજૂરી એ તાડની એક જાત છે. અનેક પ્રકારના તાડ દેશમાં વગર મહેનતે ઊગે છે. તે બધામાંથી નીરો નીકળી શકે છે. નીરો એવો પદાર્થ છે કે જ્યાં નીકળ્યો ત્યાં જ તુરત પિવાય તો કંઈ જોખમ ન વહોરવું પડે. તેમાં માદકતા જલદી પેદા થઈ જાય છે. એટલે જ્યાં તેનો વપરાશ તુરત ન થઈ શકે એમ હોય ત્યાં તેનો ગોળ કરી લેવામાં આવે, તો એ શેરડીના ગોળની ગરજ સારે

છે. કેટલાકની માન્યતા એવી છે કે, એ શેરડીના ગોળ કરતાં વધારે ગુણકારી છે. તેમાં ગળપણ ઓછું હોવાથી શેરડીના ગોળ કરતાં વધુ માત્રામાં તે ખાઈ શકાય છે. ગ્રામઉદ્યોગ સંઘની મારફત તાડગોળનો ઠીક પ્રમાણમાં પ્રચાર થયો છે. હજુ બહુ વધારે પ્રમાણમાં થવો જોઈએ. જે તાડોમાંથી તાડી બનાવવામાં આવે છે, તે તાડોમાંથી ગોળ બનાવવામાં આવે, તો હિંદુસ્તાનમાં ગોળ ખાંડની તૂટ આવે જ નહીં, અને ગરીબોને સસ્તે ભાવે ઉત્તમ ગોળ મળી શકે. તાડગોળમાંથી શર્કરા બની શકે છે અને તેમાંથી ચીની પણ બનાવી શકાય છે. પણ ગોળનો ગુણ સાકર અને ચીની કરતાં બહુ વધી જાય છે. ગોળમાં રહેલા ક્ષારો ચીનીમાં રહેતા નથી. જેમ ભૂસી વિનાનો આટો કે ભૂસી વિનાના ચાવલ તેમ ક્ષારો વિનાની સાકર સમજવી. ખોરાક જેમ તેની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં ખવાય તેમ તેમાંથી આપણને વધારે સત્ત્વ મળે છે, એમ કહી શકાય.

તાડીનું વર્ણન કરતાં સહેજે મારે નીરાનો ઉલ્લેખ કરવો પડ્યો ને તેને અંગે ગોળનો. પણ શરાબ વિષે હજુ કહેવાનું બાકી રહે છે.

શરાબથી થતી બદીનો જેટલો મને કડવો અનુભવ થયો છે, તેટલો જાહેર કામ કરનારા સેવકોમાંના કોઈને થયેલો મારી જાણમાં નથી. દક્ષિણ આફ્રિકામાં ગિરમીટ-(અર્ધ ગુલામી)માં જતા હિંદીઓમાંના ઘણાને શરાબ પીવાની આદત પડેલી હોય છે. ત્યાંના કાયદા પ્રમાણે હિંદીથી શરાબ ઘેર ન લઈ જવાય. પીવો હોય તેટલો

પીઠા ઉપર જઈને પીએ. બૈરાંઓ પણ તેનો ભોગ થયેલાં હોય છે. તેઓની જે દશા મેં જોઈ એ અત્યંત કરુણાજનક હતી. તે જોનાર કોઈ દિવસ દારૂ પીવાનું સમર્થન ન કરે.

ત્યાંના હબસીઓને સામાન્યપણે પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં શરાબ પીવાની ટેવ નથી હોતી. તેઓનો તો દારૂએ વિનાશ જ કર્યો છે એમ કહી શકાય. ઘણા હબસી મજૂરો પોતાની કમાણી શરાબમાં હોમતા જોવામાં આવે છે. તેઓનું જીવન નિરર્થક બની જાય છે.

અને અંગ્રેજોનું? સારા ગણાતા અંગ્રેજોને પણ મેં ગટરમાં આળોટતા જોયા છે. આ અતિશયોક્તિ નથી. લડાઈને વખતે જેને ટ્રાન્સવાલ છોડવું પડયું હતું એવા ગોરાઓમાંથી એકને મેં મારે ત્યાં રાખ્યો હતો. એ એન્જિનિયર હતો. શરાબ ન પીધો હોય ત્યારે એનાં લક્ષણ બધાં સારાં હતાં. થિયોસોફિસ્ટ હતો. પણ તેને શરાબ પીવાની લત હતી. જ્યારે એ પીએ ત્યારે તે છેક દીવાનો થઈ જતો. તેણે શરાબ છોડવાનો ઘણો પ્રયત્ન કર્યો, પણ મારી જાણ પ્રમાણે છેવટ લગી તે સફળ ન થઈ શક્યો.

દક્ષિણ આફ્રિકાથી દેશ આવ્યો ત્યારે પણ દુઃખદ અનુભવો જ થયા. કેટલા રાજાઓ શરાબની
૧૦–૧૦–'૪૨ કુટેવથી ખુવાર થયા છે અને થાય છે. જે રાજાઓને લાગુ પડે છે તે ઘણા ધનિક યુવકોને પણ ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. મજૂર વર્ગની સ્થિતિ તપાસીએ તો તે પણ દયાજનક જ છે.

આવા કડવા અનુભવો પછી વાંચનાર આશ્ચર્ય નહીં પામે કે હું કેમ મદ્યપાનનો સખત વિરોધ કરું છું.

એક વાક્યમાં કહું તો મદ્યપાનથી મનુષ્ય શરીરે, મને અને બુદ્ધિએ હીન થાય છે ને પૈસાની ખુવારી કરે છે.

૮

અફીણુ

જે ટીકા મદ્યપાનને વિષે કરી તે જ અફીણુને પણ લાગુ પડે છે. એ વ્યસનમાં ભેદ છે ખરો. મદ્યપાન નશો ટકે ત્યાં લગી માણસને તોફાની કરી મૂકે છે. અફીણુ માણસને જડ બનાવે છે. અફીણી એદી બને છે, ઊંઘણુશી થઈ જાય છે ને કંઈ કામનો નથી રહેતો.

મદ્યપાનનાં માઠાં ફળ આપણે રોજ નજરે જોઈ શકીએ છીએ તેમ અફીણુની અસર તુરત નજરે નથી ચડતી. અફીણુની ઝેરી અસર તુરત જોવી હોય તો તે ઓરિસા અને આસામમાં જોઈ શકાય છે. ત્યાં હજારો માણસો તે દુર્વ્યસનમાં ફસેલા જોવામાં આવે છે. જેઓ તે વ્યસનથી ઘેરાયેલા છે તેઓ મરવાને વાંકે જીવતા હોય એવા લાગે છે.

પણ અફીણુની સૌથી વધારે ખરાબ અસર તો ચીનમાં થયેલી કહેવાય છે. ચીનાઓનાં શરીર હિંદુસ્તાનીના કરતાં વધારે મજબૂત હોય છે. પણ જેઓ અફીણુના પાશમાં પડ્યા છે તે મડાં જેવા જોવામાં આવે છે. જેને અફીણુની

લત લાગી છે તે દીન હીન બની જાય છે ને અફીણ મેળવવાને સારુ ગમે તે પાપ કરવા તૈયાર થઈ જાય છે.

ચીના અને અંગ્રેજ વચ્ચે લડાઈ થયેલી તે અફીણુની લડાઈને નામે ઓળખાય છે. ચીનને હિંદુસ્તાનનું અફીણ નહોતું જોઈતું, જ્યારે અંગ્રેજને ચીન સાથે તે અફીણનો વ્યાપાર કરવો હતો. આ લડાઈમાં હિંદુસ્તાનનો પણ દોષ હતો. હિંદુસ્તાનમાં કેટલાક હિંદી અફીણના ઇજારદાર હતા. તેમાંથી કમાણી સારી પેઠે થતી હતી. હિંદુસ્તાનની મહેસૂલમાં ચીનથી કરોડો રૂપિયા આવતા હતા. આ વેપાર પ્રત્યક્ષ રીતે અનીતિનો હતો, છતાં ચાલ્યો. છેવટે ઇંગ્લંડમાં મોટું આંદોલન જાગ્યું ને અફીણનો વેપાર બંધ થયો. આમ જે વસ્તુ પ્રજાનો નાશ કરી શકે છે તેનું વ્યસન ક્ષણ વાર પણ સહન કરવા જેવું નથી.

આટલું કહ્યા પછી એમ કબૂલ કરવું જોઈએ કે, વૈદકશાસ્ત્રમાં અફીણને બહુ મોટું સ્થાન છે. તે

૧૧–૧૦–'૪૨

એવી દવા છે કે જેના વિના ન ચાલી શકે. એટલે અફીણનું વ્યસન મનુષ્ય સ્વેચ્છાએ છોડી દે એટલે ઊંચે સ્થાને પહોંચશે; ત્યારે પણ વૈદકશાસ્ત્રમાં અફીણનું સ્થાન રહી જવાનું છે. પણ જે વસ્તુ દવા તરીકે આપણે લઈ શકીએ છીએ એ આપણે વ્યસન તરીકે થોડી જ લઈ શકીએ છીએ? લેવા જઈએ તો એ જ ઝેરરૂપ થઈ પડે છે. અફીણ તો પ્રત્યક્ષ ઝેર છે જ, એટલે વ્યસનરૂપે સર્વથા ત્યાજ્ય છે.

૯

તમાકુ

તમાકુએ તો આડો આંક વાળ્યો છે. તેના પંજામાંથી ભાગ્યે જ કોઈ છૂટે છે. આખું જગત એક કે બીજે રૂપે તેનું સેવન કરે છે. ટૉલ્સ્ટૉયે તો તેને બધાં વ્યસનોમાં ખરાબ ગણાવી છે. એ ઋષિનું વચન ધ્યાન આપવા યોગ્ય છે, કેમ કે તેમને શરાબ અને તમાકુનો બહોળો અનુભવ થયો હતો ને બન્નેના ગેરફાયદા પોતે જાણતા હતા. એમ છતાં મારે કબૂલ કરવું જોઈએ કે, શરાબ અને અફીણની જેમ તમાકુનાં માઠાં પરિણામો પ્રત્યક્ષ રૂપે હું પોતે બતાવી નથી શકતો. એટલું કહી શકું છું કે, એનો ફાયદો હું એકેય જાણતો નથી. એ પીનાર મોટા ખર્ચમાં ઊતરે છે એ હું જાણું છું. એક અંગ્રેજ મૅજિસ્ટ્રેટ તમાકુ ઉપર દર માસે પાંચ પાઉંડ એટલે રૂ. ૭૫ ખર્ચતો હતો. એનો પગાર દર માસે પચીસ પાઉંડ હતો. એટલે પોતાની કમાણીનો પાંચમો ભાગ (વીસ ટકા) ધુમાડામાં જતો હતો.

તમાકુ પીનારની વૃત્તિ એવી બુઠ્ઠી થઈ જાય છે કે તે તમાકુ પીતી વેળાએ પડોશીની લાગણીનો ખ્યાલ નથી કરતો. રેલગાડીમાં મુસાફરી કરનારને આનો અનુભવ બરોબર મળે છે. તમાકુ નહીં પીનારથી તમાકુ પીવાથી નીકળતા ધુમાડા સહન નથી થઇ શકતા, પણ પીનાર ઘણે

ભાગે પડોશીની લાગણીનો વિચાર નથી કરતો. તમાકુ પીનારને (ખાનારને) ઘણે ભાગે થૂંકવું પડે છે. તે જ્યાં ત્યાં થૂંકતાં સંકોચાતો નથી.

તમાકુ પીનારના મોંમાંથી એક પ્રકારની અસહ્ય બદબો નીકળે છે. એવો સંભવ છે કે તમાકુ પીનારની સૂક્ષ્મ લાગણીઓ મરી જાય છે. એ મારવાને ખાતર માણસ તમાકુ પીતો થયો હોય એ સંભવે છે. એમાં તો શક નથી જ કે, તમાકુ પીવાથી એક જાતનો કેફ ચડે છે અને તે કેફમાં માણસ પોતાની ચિંતા કે પોતાનું દુ:ખ ભૂલે છે. ટૉલ્સ્ટૉયે પોતાના એક પાત્ર પાસે ઘોર કામ કરાવ્યું તેના પહેલાં તેને શરાબ પિવડાવ્યો. તેને કરવું હતું ભયંકર ખૂન. શરાબની અસર થતાં છતાં તે ખૂન કરતાં સંકોચાય છે. વિચાર કરતો કરતો સિગાર સળગાવે છે, તેના ધુમાડા કાઢે છે, ઊંચે ચડતો ધુમાડો નિહાળે છે, ને બોલી ઊઠે છે: "હું કેવો બીકણ છું! ખૂન કરવું એ કર્તવ્ય છે તો પછી સંકોચ શો? ચાલ ઊઠ ને તારું કામ કર." એમ તેની ડહોળાયેલી બુદ્ધિએ તેની પાસે નિર્દોષ માણસનું ખૂન કરાવ્યું. હું જાણું છું કે આ દલીલથી બહુ અસર ન પડી શકે. બધા તમાકુ પીનારા કંઈ પાપી હોતા નથી. કરોડો પીનારા પોતાનું જીવન સામાન્યપણે સરળતાથી વિતાડે છે એમ કહી શકાય. છતાં વિચારવાને મજકૂર દૃષ્ટાંતનું મનન કરવું ઘટે છે. ટૉલ્સ્ટૉયની મતલબ એ છે કે, તમાકુની અસરમાં આવી પીનાર ઝીણાં ઝીણાં પાપો કર્યા કરે છે.

હિંદુસ્તાનમાં આપણે તમાકુ ફૂંકીએ છીએ એટલું જ નહીં પણ તે સૂંઘીએ છીએ, ને જરદાને રૂપે ચાવીએ પણ છીએ. કેટલાક એમ માને છે કે, તમાકુ સૂંઘવાથી લાભ થાય છે. વૈદ્ય હકીમની સલાહથી તેઓ તમાકુ સૂંઘે છે. મારો અભિપ્રાય છે કે તેની કશી જરૂર નથી. તંદુરસ્ત માણસને આવી જરૂર ન જ હોવી જોઈએ.

જરદો ખાનારનું તો કહેવું જ શું? તમાકુ ફૂંકવી, સૂંઘવી અને ખાવી એ ત્રણમાં ખાવી એ સૌથી વધારે ગંદી વસ્તુ છે. એમાં જે ગુણ મનાય છે એ કેવળ ભ્રમણા છે.

આપણામાં કહેવત છે કે, ખાય તેનો ખૂણો, પીએ તેનું ઘર ને સૂંઘે તેનાં લૂગડાં, એ ત્રણે બરાબર.

જરદો ચાવનાર સાવધાન હોય તે થૂંકદાન રાખે છે ખરા, પણ ઘણાઓ પોતાના ઘરના ખૂણામાં અથવા દીવાલ ઉપર થૂંકતાં શરમાતા નથી. પીનાર ધુમાડાથી પોતાનું ઘર ભરી મૂકે છે અને છીંકણી સૂંઘનાર પોતાનાં કપડાં બગાડે છે. કોઈ પોતાની પાસે રૂમાલ રાખે છે તે અપવાદરૂપે છે. જેઓ આરોગ્યના પૂજારી છે તે દૃઢ મન કરીને ગમે તે વ્યસનની ગુલામીમાંથી નીકળી જશે. ઘણાને આમાંના એક બે કે ત્રણેય વ્યસન હોય છે, એટલે તેને સૂગ નથી ચડતી. પણ જો શાંત ચિત્તે વિચાર કરીએ તો ફૂંકવાની ક્રિયામાં કે લગભગ આખો દહાડો જરદા કે પાનબીડાં વગેરેથી ગલોફાં ભરી રાખવામાં કે તમાકુની દાબડી ખોલી સૂંઘવામાં કંઈ શોભા નથી. એ ત્રણે વ્યસનો ગંદાં છે.

૧૦

બ્રહ્મચર્ય

બ્રહ્મચર્યનો મૂળ અર્થ જે વડે બ્રહ્મ મળે તેવી ચર્યા. સંયમ વિના બ્રહ્મ મળે જ નહીં. સંયમમાં સર્વોપરી ઇંદ્રિય-નિગ્રહ છે. સામાન્યપણે બ્રહ્મચર્ય એટલે સ્ત્રીસંગ ન કરવો ને વીર્યસંગ્રહ સાધવો. સર્વ ઇંદ્રિયોના સંયમ કરનારને વીર્યસંગ્રહ સહજ ને સ્વાભાવિક થઈ પડે છે. સ્વાભાવિક રીતે થયેલો વીર્યસંગ્રહ જ ધારેલું ફળ આપે છે. એવો બ્રહ્મચારી ક્રોધાદિથી મુક્ત હોય, જ્યારે ઘણા કહેવાતા બ્રહ્મચારી ક્રોધી ને અહંકારી જોવામાં આવે છે. કેમ જાણે તેઓને ક્રોધ કરવાનો, અભિમાની થવાનો ઇજારો મળ્યો હોય નહીં!

એમ પણ જોવામાં આવે છે કે, બ્રહ્મચર્યના પાલનના સામાન્ય નિયમોની અવગણના કરીને તેઓ કેવળ વીર્ય-સંગ્રહ કરવાની આશા રાખે છે. તેઓ નિરાશ થયા છે ને કેટલાક તો દીવાના જેવા બને છે. બીજા નિસ્તેજ જોવામાં આવે છે. તેઓ વીર્યસંગ્રહ કરી શકતા નથી ને કેવળ સ્ત્રીસંગ ન કરવામાં સફલ થાય તો પોતાને કૃતાર્થ થયેલા માને છે. સ્ત્રીસંગ ન કરવાથી જ બ્રહ્મચર્યપ્રાપ્તિ થઈ ન કહેવાય. જ્યાં લગી સ્ત્રીસંગમાં રસ રહ્યો છે ત્યાં લગી બ્રહ્મચર્યપ્રાપ્તિ થઈ ન કહેવાય. જે એ રસને બાળી શકે છે તે પુરુષ કે સ્ત્રીએ જ પોતાની જનનેંદ્રિય

ઉપર જીત મેળવી ગણાય. તેની વીર્યરક્ષા એ બ્રહ્મચર્યનું સીધું ફળ છે, પણ તે સર્વસ્વ નથી. ખરા બ્રહ્મચારીની વાણીમાં, વિચારમાં ને આચારમાં તરી આવે એવો પ્રભાવ જોવામાં આવે છે.

આવું બ્રહ્મચર્ય સ્ત્રીઓની સાથેના સંબંધથી કે તેના સ્પર્શથી અભડાશે નહીં. એવા બ્રહ્મચારીને સારુ સ્ત્રી-પુરુષનો ભેદ નહિવત્ થઈ જાય છે. આ વાક્યનો કોઈ અનર્થ ન કરે. એનો ઉપયોગ સ્વેચ્છાચારને પોષવામાં કદી ન થાય. જેની વિષયાસક્તિ બળીને ખાખ થઈ ગઈ છે, તેના મનમાં સ્ત્રીપુરુષનો ભેદ ટળી જાય છે, ટળવો જોઈએ. તેના ખૂબસૂરતીના ખ્યાલ જુદું જ રૂપ પકડે છે. તે બહારના આકારને જોશે જ નહીં. જેના આચાર ખૂબસૂરત છે તે સ્ત્રી હો કે પુરુષ ખૂબસૂરત છે. તેથી રૂપાળી સ્ત્રીને જોઈને તે વિહ્વલ નહીં થાય. તેની જનનેંદ્રિયે પણ જુદું રૂપ લીધું હશે, એટલે કે તે સદાયને માટે વિકારરહિત થશે. એ વીર્યહીન થઈ નપુંસક નહીં થાય, પણ તેના વીર્યનું પરિવર્તન થવાથી તે નપુંસક જેવો લાગશે. નપુંસકના રસ નથી બળતા એમ સાંભળ્યું છે. જેઓએ મને કાગળ લખ્યા છે, તેઓમાંના કેટલાકનો પુરાવો એ છે કે, તેઓ જનનેંદ્રિયની જાગૃતિ ઇચ્છે છે પણ તેની જાગૃતિ નથી થતી છતાં સ્રાવ થઈ જાય છે. રસ રહ્યા છે તેથી તે બળ્યા કરે છે. આવા પુરુષ ક્ષીણવીર્ય હોઈ નપુંસક થયા છે; અથવા તે નપુંસક થવાની તૈયારી કરી રહ્યા છે. આ દયામણી સ્થિતિ છે. પણ પોતાના રસ બળી જવાથી જે

ઊર્ધ્વરેતા થયા છે તેનું નપુંસકત્વ સાવ જુદું જ છે અને તે સર્વને સારુ ઇષ્ટ છે. આવા બ્રહ્મચારી જવલ્લે જ મળે છે. બ્રહ્મચર્ય-પાલનનું મારું વ્રત સને ૧૯૦૬ની સાલમાં લેવાયું. એટલે તે પ્રયત્નને છત્રીસ વર્ષ થયાં. હું મારી વ્યાખ્યાને પૂર્ણ રીતે નથી પહોંચ્યો, પણ મારી દૃષ્ટિએ મારી પ્રગતિ સારી થઈ છે ને ઈશ્વરની કૃપા હશે તો પૂર્ણ સફળતા દેહ પડ્યા પહેલાં પણ મળે. મારા પ્રયત્નમાં હું મંદ નથી પડ્યો. બ્રહ્મચર્યની આવશ્યકતા વિષેના મારા વિચાર વધારે દૃઢ થયા છે એટલું હું જાણું છું. કેટલાક મારા પ્રયોગો સમાજની આગળ મૂકવા જેટલી સ્થિતિએ નથી પહોંચ્યા. જો મને સંતોષ થાય તેટલે અંશે સફળ થશે તો તે સમાજની પાસે મૂકવાની આશા રાખું છું. કેમ કે હું માનું છું કે તેની સફળતાથી પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય કદાચ પ્રમાણમાં સહેલું થાય.

૧૧–૧૨–'૪૨

આ પ્રકરણમાં જે બ્રહ્મચર્યની ઉપર હું ભાર દેવા માગું છું તે વીર્યરક્ષા પૂરતું છે. પૂર્ણ બ્રહ્મચર્યના જે અમોઘ લાભ છે તે આમાંથી નહીં મળે, છતાં તેની કિંમત જેવી તેવી નહીં હોય. એના વિના પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય અસંભવિત છે. અને એના વિના, એટલે વીર્યસંગ્રહ વિના પૂર્ણ આરોગ્ય જાળવવું અશકયવત્ સમજવું. જે વીર્યમાં બીજા મનુષ્યને પેદા કરતી શક્તિ છે તે વીર્યનું ફોકટ સ્ખલન થવા દેવું એ મહા અજ્ઞાનની નિશાની છે. વીર્યનો ઉપયોગ ભોગને

સારુ નથી, પણ કેવળ પ્રજોત્પત્તિને સારુ છે, એ પૂર્ણપણે સમજાય તો વિષયાસક્તિને સ્થાન જ નથી રહેતું. સ્ત્રી-પુરુષ-સંગમ પાછળ બંને નરનારી પછડાઈ મરે છે તે બંધ થાય, વિવાહનો અર્થ બદલાય, ને તે જે રીતે આજે જોવામાં આવે છે તે તરફ આપણને તિરસ્કાર છૂટે. વિવાહ એ સ્ત્રી-પુરુષ વચ્ચેના હાર્દિક અને આત્મિક ઐક્યની નિશાની હોવો જોઈએ. વિવાહિત સ્ત્રી-પુરુષ પૂર્ણ બ્રહ્મચારી ગણાવાને લાયક છે, જો તેઓ પ્રજોત્પત્તિના શુદ્ધ કારણ વિના કદી સંગ કરવાનો વિચાર જ ન સેવે તો. એવો સંગ બંનેની ઇચ્છા થતાં જ સંભવે. એ સંગ આવેશમાં ન થાય. કામાગ્નિ શાંત કરવાને કદી નહીં. સંગને કર્તવ્ય માની તે થયા પછી ફરી સંગની ઇચ્છા સરખી ઉત્પન્ન ન થવી જોઈએ. આ લખાણને કોઈ હાસ્યજનક ન ગણે. છત્રીસ વર્ષના અનુભવ પછી આ લખી રહ્યો છું એ વાંચનાર યાદ રાખે. હું જાણું છું કે સામાન્ય અનુભવની વિરુદ્ધ આ લખાણ જાય છે. સામાન્ય અનુભવની પાર આપણે જેમ જેમ જઈએ છીએ તેમ તેમ પ્રગતિ સંભવે છે. અનેક સારીનરસી શોધો થઈ છે તે સામાન્ય અનુભવની સામે થઈને જ શક્ય બની છે. ચકમકમાંથી દીવાસળી ને દીવાસળીમાંથી વીજળીની શોધ એક જ વસ્તુને આભારી છે. જે ભૌતિક વસ્તુને લાગુ પડે છે તે આત્મિકને પણ લાગુ પડે છે. પૂર્વે વિવાહ જેવી વસ્તુ જ ન હતી. સ્ત્રી-પુરુષ-સંગ ને પશુઓના સંગમાં ફરક ન હતો. સંયમ જેવી વસ્તુ ન હતી. કેટલાક સાહસિક માણસોએ સામાન્ય અનુભવને

ઓળંગીને સંયમધર્મ શોધ્યો. એ સંયમધર્મ ક્યાં સુધી જઈ શકે છે એના પ્રયોગ કરવાનો આપણને અધિકાર છે ને તેમ કરવાનું કર્તવ્ય પણ છે. એટલે મારું કહેવું કે, મનુષ્યનું કર્તવ્ય સ્ત્રી-પુરુષ-સંગને હું સૂચવું છું તે કક્ષાને પહોંચવાનું છે, તે હસી કાઢવા જોગ નથી. તે સાથે મારું એ પણ સૂચન છે કે, જો મનુષ્યજીવન જેમ ઘડાવું જોઈએ તેમ ઘડાય તો વીર્યસંગ્રહ સ્વાભાવિક વસ્તુ થવી જોઈએ.

નિત્ય ઉત્પન્ન થતા વીર્યનો પોતાની માનસિક, શારીરિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિ વધારવામાં ઉપયોગ કરી લેવો જોઈએ. જે આમ ઉપયોગ કરતાં શીખે છે તે પ્રમાણમાં ઘણા ઓછા ખોરાકથી પોતાના શરીરને બાંધી શકશે. અલ્પાહારી હોવા છતાં તે શારીરિક શ્રમમાં કોઈથી ઊતરશે નહીં. માનસિક શ્રમમાં તેને ઓછામાં ઓછો થાક લાગશે. ઘડપણનાં જે ચિહ્ન આપણે જોઈએ છીએ તે આવા બ્રહ્મચારીમાં જોવામાં નહીં આવે. જેમ પાકેલું પાંદડું કે ફળ સહેજે ખરી પડે છે તેમ પોતાનો સમય આવ્યે માણસ સર્વ શક્તિ ધરાવતો છતો ખરી પડશે. આવા માણસનું શરીર વખત જતાં ભલે ક્ષીણ દેખાય, પણ તેની બુદ્ધિ ક્ષીણ થવાને બદલે નિત્ય વિકસવી જોઈએ. તેના તેજમાં પણ વધારો જ થવો જોઈએ. આ ચિહ્ન જેને વિષે ન જોવામાં આવે તેના બ્રહ્મચર્યમાં તેટલી ન્યૂનતા સમજવી. તેણે વીર્ય-સંગ્રહની કળા નથી સાધી. આ બધું સાચું હોય —ને મારો દાવો છે કે સાચું છે—તો આરોગ્યની ખરી ચાવી વીર્યસંગ્રહમાં રહેલી છે.

વીર્યસંગ્રહના થોડા મોટા નિયમો જેવા હું જાણું છું તે અહીં આપું છું :

૧૨–૧૨–'૪૨ ૧. વિકારમાત્રની જડ વિચારમાં રહેલી છે, તેથી વિચારો ઉપર કાબૂ મેળવવો. એનો ઉપાય એ છે કે, મનને ખાલી ન રહેવા દેવું, સારા ને ઉપયોગી વિચારોથી ભરી મેલવું. અર્થાત્ પોતે જે કાર્યમાં રોકાયેલા હોય તેને વિષે ફિકર ન વેઠવી, પણ તેમાં કઈ રીતે નિપુણતા મળે એ વિચારવું ને તેનો અમલ કરવો. વિચાર અને તેનો અમલ વિકારોને રોકશે. પણ આખો વખત કામ નથી હોતું. મનુષ્ય થાક ખાય છે, શરીર આરામ માગે છે, રાતના ઊંઘ નથી આવતી, ત્યારે વિકારોના હુમલા સંભવે. આવા પ્રસંગોમાં સૌથી સર્વોપરી સાધન જપ છે. ભગવાનને જે રૂપે અનુભવ્યો હોય અથવા અનુભવવાની ધારણા રાખી હોય, તે રૂપને હૃદયમાં રાખીને તે નામનો જપ કરવો. જપ ચાલતો હોય ત્યારે બીજું કંઈ મનમાં ન હોવું જોઈએ. આ આદર્શ સ્થિતિ છે. તેને ન પહોંચાય અને અનેક અણનોતરેલા વિચારો ચડાઈ કરતા હોય તેથી થાકવું નહીં, પણ શ્રદ્ધાપૂર્વક જપ જપ્યા કરવો. તેને અંતે વિજય છે જ એમ નિશ્ચયપૂર્વક માનવું. એટલે વિજય થશે જ.

૨. વિચાર તેમ વાચા ને વાચન વિકારોને શમાવનારાં હોવાં જોઈએ. તેથી બોલમાત્ર તોળીને બોલવો. જેને બીભત્સ વિચાર ન આવે તેને મુખેથી બીભત્સ બોલી નીકળે જ નહીં.

વિષયને પોષનારું બહોળું સાહિત્ય પડ્યું છે. તેની તરફ મનને કદી જવા ન દેવું. સદ્ગ્રંથો અથવા પોતાના કાર્યને

લગતા ગ્રંથો વાંચવા, તેનું મનન કરવું. ગણિતાદિને અહીં મોટું સ્થાન છે. દેખીતું છે કે જે વિકારોનું સેવન નથી ઇચ્છતો તે વિકારને પોષે એવા ધંધાનો ત્યાગ સેવશે.

૩. જેમ મગજ રોકાયેલું હોય તેમ જ શરીર રોકાયેલું હોવું જોઈએ — એવું કે રાત પડચે માણસને જે સુંદર થાક ચડેલો હોય તે પથારીમાં પડ્યો કે તુરત તેને નિદ્રાવશ કરે. એવાં સ્ત્રીપુરુષની નિદ્રા શાંત અને નિઃસ્વપ્ન હોય છે. જેટલું ખુલ્લામાં મહેનત કરવાનું મળે તેટલું વધારે સારું. જેને આવી મહેનત ન જ સાંપડે તેવાઓએ અચૂક કસરત કરવી. ઉત્તમોત્તમ કસરત ખુલ્લી હવામાં વેગે ફરવાની છે. ફરતાં મોઢું બંધ હોય, શ્વાસ નાકેથી જ લેવાય. ચાલતાં, બેસતાં શરીર ટટાર જ હોય. જેમ તેમ બેસવું કે ચાલવું એ આળસની નિશાની છે. આળસમાત્ર વિકારનું પોષક છે. આસનોનો અહીં ઉપયોગ છે. જેનાં હાથ, પગ, આંખ, કાન, નાક, જીભ ઇત્યાદિ પોતાનાં યોગ્ય કામ યોગ્ય રીતે કરે છે, તેની જનનેંદ્રિય કદી ઉપદ્રવ કરતી જ નથી, એ અનુભવવાક્ય સૌ કોઈ માને એવી આશા રાખું છું.

૪. જેવો આહાર તેવો આકાર. જે માણસ અત્યાહારી છે, જેના આહારમાં કશો વિવેક નથી, તે પોતાના વિકારોનો ગુલામ છે. જે સ્વાદને ન જીતે તે ઇંદ્રિયજિત્ કદી નહીં થઈ શકે. તેથી માણસે યુક્તાહારી ને અલ્પાહારી બનવું ઘટે છે. શરીર આહારને સારુ નથી, પણ આહાર શરીરને સારુ છે. અને શરીર પોતાને ઓળખવા સારુ બન્યું છે. પોતાને ઓળખવો એટલે ઈશ્વરને ઓળખવો. એ ઓળખને જેણે પોતાનો પરમ વિષય બનાવ્યો છે, તે વિકારોને વશ નહીં થાય.

૫. પ્રત્યેક સ્ત્રીને માતા, બહેન કે દીકરી તરીકે જોવી. કોઈ પુરુષ પોતાની મા, બહેન કે દીકરી ઉપર વિકારી નજરે નહીં જુએ. સ્ત્રી પ્રત્યેક પુરુષને પિતા, ભાઈ કે દીકરા તરીકે જુએ.

મારાં બીજાં લખાણોમાં મેં વધારે નિયમો આપ્યા છે. તે બધાનો સમાવેશ આ પાંચમાં થઈ જાય છે. તેનું પાલન કરનારને સારુ મહાન વિકારને જીતવો બહુ સહેલું થઈ પડવું જોઈએ. જેને બ્રહ્મચર્ય પાળવાની ધગશ છે તે, એ પાલન અસંભવિત છે અથવા કરોડોમાંથી કોઈક જ પાળી શકે, એમ માનીને તેનો પ્રયત્ન નહીં છોડે. જે રસ તેના પાલનમાં છે તે બીજી કશી વસ્તુમાં નથી. હું બીજી રીતે કહું તો એમ કહેવાય કે, જે આનંદ ખરી રીતે નીરોગી શરીર ભોગવે છે તે આનંદ બીજી કશી વસ્તુમાં નથી, ને કોઈ શરીરને તે નીરોગિતા નહીં સાંપડે જે વિકારનું ગુલામ છે.

કૃત્રિમ અંકુશ: હવે કૃત્રિમ ઉપાયો વિષે થોડું લખું. ભોગ ભોગવતાં છતાં કૃત્રિમ ઉપાયોથી પ્રજોત્પત્તિ અટકાવવાની પ્રથા જૂની છે. પણ પૂર્વે તે છૂપી રીતે ચાલતી. આ સુધારાના જમાનામાં તેને ઊંચું સ્થાન મળ્યું છે, ને ઉપાયો પણ પદ્ધતિસર રચાયા છે. એ પ્રથાને પરમાર્થની ઓઢણી ઓઢાડવામાં આવી છે. તેના હિમાયતી કહે છે કે, ભોગેચ્છા એક કુદરતી વસ્તુ છે, કદાચ તેને બક્ષિસને નામે પણ ઓળખાવાય. તેને કાઢવી અશક્ય છે, તેની ઉપર સંયમનો અંકુશ મૂકવો મુશ્કેલ છે. અને જો સંયમ સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય ન યોજવામાં આવે તો અસંખ્ય સ્ત્રીઓની ઉપર પ્રજોત્પત્તિનો ભાર પડે, ને ભોગથી ઉત્પન્ન થતી પ્રજા

એટલી વધી પડે કે મનુષ્યજાતિને સારુ એટલો ખોરાક જ ન મળી શકે. આ બે આપત્તિઓને અટકાવવા સારુ કૃત્રિમ ઉપાયો યોજવાનો માનવધર્મ થઈ પડે છે. મને આ દલીલમાં વજૂદ નથી લાગ્યું, કેમ કે એ ઉપાયોથી બીજી ઉપાધિઓ મનુષ્ય વહોરી લે છે; અને સૌથી મોટું નુકસાન તો એ છે કે, સંયમધર્મનો લોપ થવાનો ભય પેદા થશે. એ રત્ન વેચી ગમે તેવો તાત્કાલિક લાભ થતો હોય તો તે જતો કરવો જોઈએ. પણ આ સ્થાને હું દલીલમાં ઊતરવા નથી ઇચ્છતો. જિજ્ઞાસુને મારી ભલામણ છે કે તે '**नीतिनाशने मार्गे**' નામનું મારું પુસ્તક મેળવે ને તેનું મનન કરે ને પછી તેનાં હૃદય ને બુદ્ધિ જે કહે તે પ્રમાણે ચાલે. જેને એ પુસ્તક વાંચવાની ઇચ્છા કે ફુરસદ ન હોય તે ભૂલેચૂકે પણ કૃત્રિમ ઉપાયોની પડખે ન ચડે. ભોગનો ત્યાગ કરવાનો ભગીરથ પ્રયત્ન કરે અને નિર્દોષ આનંદનાં ક્ષેત્રો છે તેમાંથી થોડાં પસંદ કરે. ખરો દંપતીપ્રેમ શુદ્ધ માર્ગે જાય, બન્ને ઊંચે ચડે એવાં કાર્યો શોધે, કે જેમાંથી વિષયવાસના સેવવા જેટલો અવકાશ જ ન મેળવી શકે. શુદ્ધ ત્યાગના થોડા અભ્યાસ પછી તેમાં રહેલો રસ તેમને વિષય ભણી જવા જ નહીં દે. મુશ્કેલી આત્મવંચનામાં પેદા થાય છે. ત્યાગનો આરંભ વિચારશુદ્ધિથી નથી થતો પણ કેવળ બાહ્યાચારને રોકવાના ફોકટ પ્રયત્નથી થાય છે. વિચારની દૃઢતાની સાથે આચારનો સંયમ શરૂ થાય તો સફળતા મળ્યા વિના ન જ રહે. સ્ત્રીપુરુષની જોડી વિષયસેવન સારુ કદી તૈયાર નથી થઈ.

આરોગ્યની ચાવી

ભાગ બીજો

૧

પૃથ્વી એટલે માટી

આ પ્રકરણો લખવાનો હેતુ નૈસર્ગિક ઉપચારોનું મહત્ત્વ બતાવવાનો અને તેનો ઉપયોગ મેં કેવી

૧૩-૧૨-'૪૨ રીતે કર્યો છે એ બતાવવાનો છે. એ વિષે થોડું તો ગત પ્રકરણોમાં કહેવાઈ ગયું છે. અહીં કંઈક વિસ્તારથી કહેવું છે. જે તત્ત્વોનું મનુષ્યરૂપી પૂતળું બન્યું છે, તે જ નૈસર્ગિક ઉપચારનાં સાધન છે. પૃથ્વી (માટી), પાણી, આકાશ (અવકાશ), તેજ (સૂર્ય) ને વાયુનું આ શરીર છે. તે સાધનોનો ક્રમ-પૂર્વક ઉપયોગ સૂચવવાનો આ પ્રયત્ન છે.

સન ૧૯૦૧ની સાલ લગી મને કંઈ વ્યાધિ થાય તો હું દાક્તરોની પાસે તો ન દોડતો, પણ તેઓની દવાનો થોડો ઉપયોગ કરતો. એક બે વસ્તુ સ્વ. દાક્તર પ્રાણજીવન મહેતાએ બતાવી હતી. થોડો અનુભવ નાનકડી ઇસ્પિતાલમાં કામ કરતો ત્યાં મળેલો. બીજું વાચનથી પામેલો તે. મને મુખ્ય પજવણી બંધકોષની હતી. તેને સારુ વખતોવખત ફ્રૂટ સૉલ્ટ લેતો. તેથી કંઈક આરામ મળતો, પણ નબળો થતો. માથું દુખે, બીજા પણ નાના ઉપદ્રવો થાય. એટલે દાક્તર પ્રાણજીવન મહેતાએ બતાવેલી

દવા લોહ (ડાયલાઇઝડ), અને નક્સવામિકા લેતો. દવાઓ ઉપર વિશ્વાસ ઘણો ઓછો હતો. એટલે એ ન ચાલતાં જ લેતો. તેથી સંતોષ ન થતો.

આ અરસામાં ખોરાકના મારા પ્રયોગો તો ચાલતા જ હતા. નૈસર્ગિક ઉપચારોમાં મને સારી પેઠે વિશ્વાસ હતો, પણ કોઈની મદદ ન હતી. છૂટું છવાયું વાંચેલું તે ઉપરથી મુખ્યત્વે ખોરાકના ફેરફાર ઉપર નભતો. પુષ્કળ ફરવાનું રાખતો તેથી કોઈ દિવસ ખાટલો સેવવો નહોતો પડ્યો. આમ મારું રગશિયું ગાડું ચાલતું હતું. તેવામાં જુસ્ટનું રીટર્ન ટુ નેચર નામનું પુસ્તક ભાઈ પોલાકે મારા હાથમાં મૂક્યું. તે પોતે તેના ઉપચારો નહોતા કરતા. ખોરાક જુસ્ટે બતાવેલો કંઈક અંશે લેતા. પણ મારી ટેવો જાણે તેથી તેણે મારી પાસે મજકૂર પુસ્તક મૂક્યું. તેમાં મુખ્યત્વે ભાર માટી ઉપર મૂક્યો છે. મને લાગ્યું કે એનો ઉપયોગ મારે કરી લેવો જોઈએ. બંધકોષમાં સાફ માટીને ઠંડા પાણીમાં પલાળી તે પેડુ ઉપર મૂકવી. જુસ્ટની ભલામણ માટી કંઈ કપડા વિના પેડુ ઉપર મૂકવાની છે, પણ મેં તો ઝીણા કપડામાં જેમ પોલ્ટીસ મૂકીએ તેમ પોલ્ટીસ બનાવીને આખી રાતભર પેડુ ઉપર રાખી. સવારે ઊઠ્યો, તો દસ્તની હાજત હતી ને જતાં તુરત દસ્ત બંધાયેલો ને સંતોષકારક આવ્યો. તે દિવસથી તે આજ લગી એમ કહી શકાય કે હું ફ્રૂટ સોલ્ટને ભાગ્યે જ અડ્યો હોઈશ. જરૂર જણાયે કોઈક વાર એરંડિયું તેલ નાનો ચમચો પોણો સવારના લઉં છું ખરો. આ માટીની લોપરી ત્રણ

ઇંચ પહોળી ને છ ઇંચ લાંબી હોય છે. બાજરાના રોટલાથી બમણી જાડી અથવા અરધો ઇંચ કહો. જુસ્ટનો દાવો છે કે, જેને ઝેરી સાપ ડંખ્યો હોય તેને જો ગાટીનો ખાડો કરી (માટીથી ઢાંકીને) તેમાં સુવાડવામાં આવે તો તે ઝેર ઊતરે છે. એ દાવો સાબિત થાઓ કે ન થાઓ, પણ મેં જાતે જે ઉપયોગ કર્યો છે તે તો કહી જાઉં. માથું દુખતું હોય તો માટીની લોપરી મૂકવાથી ઘણે ભાગે ફાયદો થયેલો મેં અનુભવ્યો છે. સેંકડોની ઉપર આ પ્રયોગ કર્યો છે. માથું દુખવાનાં અનેક કારણો હોય છે એ જાણું છું. સામાન્યપણે એમ કહી શકાય કે, ગમે તે કારણથી માથું દુખતું હોય છતાં માટીની લોપરી તાત્કાલિક લાભ તો આપે જ છે. સામાન્ય ફોડા થયા હોય તેને પણ માટી મટાડે છે. વહેતા ફોડા ઉપર પણ મેં તો માટી મૂકેલી છે. એવા ફોડા ઉપર મૂકવાને સારુ સાફ કપડું લઈ તેને હું પરમેંગનેટના ગુલાબી પાણીમાં બોળું છું, ને ફોડાને સાફ કરીને ત્યાં માટીની લોપરી મૂકું છું. ઘણે ભાગે ફોડા મટે જ છે. જેને સારુ મેં એ અજમાવેલ છે તેમાં કોઈ નિષ્ફળ ગયેલો કેસ મને યાદ નથી આવતો. ભમરી વગેરેના ડંખમાં માટી તુરત જવાબ આપે છે. વીંછીના ડંખમાં મેં માટીનો ખૂબ ઉપયોગ કર્યો છે. સેવાગ્રામમાં વીંછીનો ઉપદ્રવ હમેશની ચીજ થઈ પડેલ છે. જાણીતા બધા ઇલાજો ત્યાં રાખ્યા છે. કોઈને વિષે એમ ન કહી શકું કે તે તો અચૂક ફાયદો કરે જ છે. કોઈ ઇલાજોથી માટી ઊતરતી નથી એટલું કહી શકાય.

*

સખત તાવમાં માટીનો ઉપયોગ પેડુ ને માથા ઉપર, જો માથું દુખતું હોય તો, કર્યો છે. તેથી
૧૪-૧૨-'૪૨ હમેશાં તાવ ગયો છે એમ ન કહી શકાય, પણ દરદીને તેથી શાંતિ તો થઈ જ છે. ટાઇફોઇડમાં મેં માટીનો બહોળો ઉપયોગ કર્યો છે. તે તાવ તો તેની મુદતે જ જાય છે, પણ માટીએ હંમેશાં દરદીને શાંતિ આપી છે, ને બધા દરદીએ માટી માગી લીધી છે. સેવાગ્રામમાં દસેક કેસ ટાઇફોઇડના થઈ ગયા. એક પણ કેસ ખોટો નથી થયો. ટાઇફોઇડનો ભય સેવાગ્રામમાં નથી રહ્યો. એકેય કેસમાં દવાનો ઉપયોગ નથી કર્યો એમ કહી શકું. માટી ઉપરાંત બીજા નૈસર્ગિક ઉપચારો કર્યા છે ખરા. તે એને સ્થળે આપવા ધારું છું.

માટીનો ઉપયોગ છૂટથી ઍન્ટીફ્લોજિસ્ટીનને બદલે સેવાગ્રામમાં કર્યો છે. તેમાં થોડું તેલ (સરસિયું) ભેળવવામાં આવે છે. એ માટીને સારી પેઠે ગરમ કરવી પડે છે, એટલે તે બિલકુલ નિર્દોષ બની જાય છે.

માટી કેવી હોવી જોઈએ એ કહેવાનું રહે છે. મારો પ્રથમ પરિચય તો ચોખ્ખી લાલ માટીનો હતો. પાણી મેળવવાથી તેમાંથી સુગંધ છૂટે છે. આવી માટી સહેજે મળતી નથી. મુંબઈ જેવા શહેરમાં તો કોઈ પણ પ્રકારની માટી મેળવવી મને તો મુશ્કેલ પડ્યું છે. માટી ચીકણી ન હોવી જોઈએ. છેક રેતાળ પણ નહીં. માટી ખાતરવાળી ન જ હોવી જોઈએ. સુંવાળી રેશમ જેવી હોવી જોઈએ. તેમાં કાંકરી ન હોવી જોઈએ. તેથી એ છેક ઝીણી

ચાળણીમાં ચાળવી જોઈએ. તદ્દન સાફ ન લાગે તો માટીને શેકવી. માટી છેક સૂકી હોવી જોઈએ. ભીની હોય તો તેને તડકે કે અંગાર ઉપર સૂકવવી. સાફ ભાગ ઉપર વાપરેલી માટી સૂકવી નાખ્યા પછી વારંવાર વાપરી શકાય છે. આમ વાપરવાથી માટીનો કોઈ ગુણ ઓછો થતો હોય તો હું જાણતો નથી. મેં આમ વાપરી છે ને તેનો ગુણ ઓછો થયો એવું અનુભવ્યું નથી. માટીનો ઉપયોગ કરનારાઓ તરફથી સાંભળ્યું છે કે, જમનાને કિનારે પીળી માટી મળે છે તે બહુ ગુણકારી છે.

સાફ ઝીણી દરિયાઈ રેતી એક બરની ખાવાનો પ્રયોગ દસ્ત લાવવાને સારુ કરાય છે, એમ કયુનેએ લખેલું છે. માટીનું વર્ણન આમ બતાવવામાં આવ્યું છે: માટી કંઈ પચતી નથી, એને તો કચરાની જેમ બહાર નીકળવાનું જ છે. તે નીકળતાં મળને પણ બહાર લાવે છે. આ વસ્તુ મારા અનુભવની બહાર છે, એટલે જે પ્રયોગ કરવા ધારે તેણે વિચારપૂર્વક પ્રયોગ કરવો. એક બે વેળા અજમાવી જોવાથી કંઈ નુકસાન થવાનો સંભવ નથી.

૨

પાણી

પાણીના ઉપચાર જાણીતી તેમ જ પુરાણી વસ્તુ છે. તેને વિષે ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે. ક્યુનેએ તેનો ઉત્તમ ઉપયોગ શોધ્યો છે. એનું પુસ્તક હિંદુસ્તાનમાં બહુ પ્રસિદ્ધિને પામ્યું છે. તેનો તરજુમો પણ આપણી ભાષાઓમાં થયો છે. એના વધારેમાં વધારે અનુયાયી આંધ્ર દેશમાં મળે છે. ક્યુનેએ ખોરાક વિષે પણ સારી પેઠે લખ્યું છે. અહીં તો હું માત્ર પાણીના ઉપચારો ઉપર જ લખવા ધારું છું.

ક્યુનેના ઉપચારોમાં મધ્યબિંદુ કટીસ્નાન અને ઘર્ષણ-સ્નાન છે. તેને સારુ તેણે ખાસ વાસણ પણ યોજ્યું છે. એની ખાસ આવશ્યકતા નથી. મનુષ્યના કદ પ્રમાણે ત્રીસથી છત્રીસ ઈંચનું ટબ બરોબર કામ આપે છે. અનુભવ પ્રમાણે મોટું જોઈએ તો મોટું લેવું. તેમાં ઠંડું પાણી ભરવું. ઉનાળામાં ખાસ ઠંડું રાખવાની જરૂર છે. તુરત ઠંડું કરવું હોય તો, ને મળે તો, થોડો બરફ નાખવો. વખત હોય તો માટીના ઘડામાં ઠારેલું પાણી બરોબર કામ આપે છે. ટબમાં પાણી ઉપર કપડું ઢાંકી ઝપાટાબંધ પંખો કરવાથી તુરત ઠંડું કરી શકાય.

ટબ ભીંતને અઢેલીને રાખવું ને તેમાં પીઠને આધાર મળે એવું લાંબુ પાટિયું રાખવું, જેથી તેને અઢેલીને દરદી

આરામથી બેસી શકે. આ પાણીમાં પગ બહાર રાખીને દરદી બેસે. પાણીની બહારનો શરીરનો ભાગ ઢાંકેલો હોવો જોઈએ, જેથી ઠંડી ન વાય. જે કોટડીમાં ટબ રાખવામાં આવે તેમાં હવાની આવજા અને અજવાળું હોવાં જ જોઈએ. દરદીના આરામપૂર્વક બેઠા પછી તેના પેડુ ઉપર એક નરમ ટુવાલ વતી ધીમું ઘર્ષણ કરવું. પાંચ મિનિટથી ત્રીસ મિનિટ લગી બેસી શકાય. સ્નાન થયા પછી ભીનો ભાગ લૂછીને દરદીને સુવાડી દેવો જોઈએ. આ સ્નાન ઘણો સખત તાવ હોય તેને પણ ઉતારે છે. આ પ્રમાણે સ્નાન લેવામાં નુકસાન તો છે જ નહીં, અને લાભ પ્રત્યક્ષ મળે છે. સ્નાન ભૂખે પેટે જ લેવાય છે. બંધકોષમાં પણ આ સ્નાન ફાયદો કરે છે. અજીર્ણને મટાડે છે. સ્નાન લેનારના શરીરમાં કાંટા આવે છે. બંધકોષને સારુ કટીસ્નાન પછી અરધો કલાક આંટા મારવાની ભલામણ છે. આ સ્નાનનો મેં બહોળો ઉપયોગ કર્યો છે. બધી વેળા સફળ થયો છે એમ નહીં કહી શકું, પણ સોમાંથી પંચોતેર ટકામાં સફળતા મળી છે એમ કહી શકું. તાવ બહુ ચઢ્યો હોય ત્યારે તો, ને દરદીને ટબમાં બેસાડી શકાય એવી સ્થિતિ હોય તો, તાવ બે ત્રણ દોરા તો જરૂર ઊતરશે. સન્નિપાતનો ભય મટશે.

આ સ્નાનને વિષે ક્યુનેની દલીલ આ છે: રોગનું ગમે તે બાહ્ય ચિહ્ન હોય, પણ તેનું આંતરિક કારણ એક જ હોય છે. આંતરડાનો તાવ અંદરની ગરમીને અનેક રૂપે બહાર પ્રગટાવે છે. આ આંતરિક તાવ કટીસ્નાનથી અવશ્ય ઊતરે

છે ને તેથી બહારનાં અનેક ઉપદ્રવો શાંત થાય છે. આ દલીલમાં કેટલું તથ્ય છે એ હું ન કહી શકું. એ તો અનુભવી દાક્તરો જ બતાવી શકે. પણ, જોકે નૈસર્ગિક ઉપચારોમાંથી કંઈ દાક્તરોએ લીધેલું છે છતાં એમ કહી શકાય કે એ ઉપચારો વિષે તેઓ ઉદાસીન રહ્યા છે. આમાં બન્ને પક્ષનો દોષ હું જોઉં છું. દાક્તરો પોતાની શાળા વાટે જે શીખે તે જ જોવાની ટેવ કેળવે છે, એટલે બહારનું જે હોય તેને વિષે તિરસ્કાર નહીં તો ઉદાસીનતા તો અવશ્ય

૧૫–૧૨–'૪૨ બતાવે છે. નૈસર્ગિક ઉપચારકો દાક્તરોને વિષે તિરસ્કાર કેળવે છે, અને પોતાની પાસે શાસ્ત્રીય જ્ઞાન ઘણું ઓછું હોવા છતાં દાવો બહુ મોટો કરે છે. ઉપચારકો સંઘશક્તિ કેળવતા નથી. કેમ કે સહુને પોતાની પાસે રહેલી મૂડીથી સંતોષ છે. તેથી બે સાથે મળીને કામ નથી કરી શકતા. કોઈના પ્રયોગ ઊંડે જતા નથી. કોઈ નમ્રતા કેળવતા નથી. (નમ્રતા કેળવી શકાતી હશે ખરી ?) આમ કહીને હું નૈસર્ગિક ઉપચારકોને વગોવવા નથી ઇચ્છતો, વસ્તુસ્થિતિ બતાવું છું. જ્યાં સુધી એઓમાંથી કોઈ અત્યંત તેજસ્વી માણસ ઉત્પન્ન નહીં થાય, ત્યાં લગી સ્થિતિ બદલાવાનો સંભવ થોડો છે. સ્થિતિ બદલવાનો બોજો ઉપચારકો ઉપર છે. દાક્તરો પાસે પોતાનું શાસ્ત્ર છે, પોતાની પ્રતિષ્ઠા છે, પોતાનો સંઘ છે, પોતાની શાળાઓ છે. અમુક અંશે સફળતા પણ મળે છે. તેઓ પાસેથી અજાણી વસ્તુ એકાએક ગ્રહણ કરાવવાની આશા ન રાખવી ઘટે.

દરમ્યાન સામાન્ય માણસે આટલું સમજી લેવું બસ છે. નૈસર્ગિક ઉપચારના ગુણ તેના નામ પ્રમાણે છે. કેમ કે તે કુદરતી છે એટલે અણઘડ માણસ નિશ્ચિંતપણે તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે. માથું દુખ્યું તો ટાઢા પાણીમાં બોળીને ભીનો રૂમાલ માથે મૂકવામાં નુકસાન થાય જ નહીં. માટીનો ઉપયોગ ઉમેરી ભીનાશની ઉપયોગિતામાં આપણે વધારો કરી શકીએ.

હવે ઘર્ષણસ્નાન ઉપર આવું. જનનેંદ્રિય બહુ નાજુક ઇંદ્રિય છે. તેની ઉપરની ચામડીના છેડામાં કંઈક અદ્‌ભુત વસ્તુ રહેલી છે. તેનું વર્ણન કરતાં તો મને નથી આવડતું. આ જ્ઞાનનો લાભ લઈને કુનેએ કહ્યું છે કે, ઇંદ્રિયના છેડા ઉપર (પુરુષના કેસમાં ઘૂમટ ઉપર ચામડી ચડાવી લઈને) તેની ઉપર નરમ રૂમાલ ભીંજવીને તેની ઉપર પાણી રેડતા જવું ને ઘસતા જવું. ઉપચારની પદ્ધતિ આમ બતાવી છે: ટબમાં પાણીની સપાટીથી થોડે ઊંચે તેની બેઠક આવે એવું સ્ટૂલ મૂકવું. પગ બહાર રાખીને તેની ઉપર બેસવું, ને ઇંદ્રિયના છેડાનું ઘર્ષણ કરવું. જરાય ઈજા ન થવી જોઈએ. ક્રિયા ગમવી જોઈએ. આ ઘર્ષણથી સ્નાન લેનારને ઘણી શાંતિ મળે છે, તેનું દરદ ગમે તે હોય તે તે વખતે તો શાંત થાય છે. આ સ્નાનને કુનેએ કટી-સ્નાન કરતાં ઊંચું સ્થાન આપ્યું છે. મને જેટલો અનુભવ કટીસ્નાનનો થયો છે તેટલો ઘર્ષણસ્નાનનો નથી થયો. તેમાં મુખ્ય દોષ તો મારો જ ગણું. મેં તેનો પ્રયોગ કરવામાં આળસ કર્યું છે. જેઓને તે ઉપચાર સૂચવ્યા છે તેઓએ

તેનો ધીરજથી ઉપયોગ નથી કર્યો. એટલે પરિણામને વિષે અનુભવથી કંઈ નથી લખી શકતો. સૌએ આ અજમાવી જોવા જેવું છે. ટબ વગેરેની સગવડ ન હોય તો લોટામાં પાણી ભરીને તેથી ઘર્ષણસ્નાન લઈ શકાય. તેથી શાંતિ તો વળશે જ. માણસ આ ઈંદ્રિયની સફાઈ ઉપર બહુ ઓછું ધ્યાન આપે છે, જ્યારે ઘર્ષણસ્નાનથી એ ઈંદ્રિય સહેજે સાફ તો થશે જ. ચીવટ ન રખાય તો ઘૂમટને ઢાંકનારી ચામડીમાં મેલ ભરાયા જ કરે છે. એ મેલ કાઢી નાખવાની પૂરી જરૂર છે. એ ઈંદ્રિયના આવા સદ્‌ઉપયોગથી, એને વિષે કાળજી રાખવાથી બ્રહ્મચર્ય-પાલનમાં મદદ મળે છે, આસપાસના તંતુઓ મજબૂત અને શાંત થાય છે; અને એ ઈંદ્રિય વાટે ફોકટ વીર્યસ્રાવ ન થવા દેવાની ચીવટ વધે છે, કેમ કે એમ સ્રાવ થવા દેવામાં રહેલી ગંદકી વિષે મનમાં અણગમો પેદા થાય છે,—થવો જોઈએ.

આ બે ખાસ કયુનેનાં સ્નાન કહીએ. ત્રીજું કેટલેક અંશે એવી જ અસર પેદા કરનારું ચાદરસ્નાન છે. તાવ આવતો હોય અથવા જેને નિદ્રા કેમેય ન આવતી હોય તેને આ સ્નાન ઉપયોગી છે.

ખાટલા ઉપર બે ત્રણ ઊની કામળ પાથરવી. એ પહોળી હોવી જોઈએ. તેની ઉપર જાડી સુતરાઉ ચાદર,—જેવો કે જાડી ખાદીનો ચોફાળ—પાથરવી; તેને ઠંડા પાણીમાં બોળી ખૂબ નિચોવવી ને તે કામળ ઉપર પાથરવી. આની ઉપર દરદીને ચત્તો સુવાડવો. તેનું માથું કામળ

બહાર તકિયા ઉપર રાખવું. માથા ઉપર ભીનો નિચોવેલો ટુવાલ રાખવો. દરદીને સુવાડીને તરત કામળના છેડા ને ચાદર ચારે મેર લપેટી લેવાં. હાથ ચાદરની અંદર હોય, પગ પણ બરોબર ચાદર ને કામળની અંદર ઢંકાયેલા હોય કે જેથી બહારનો પવન અંદર ન જવા પામે. આ સ્થિતિમાં દરદીને એકબે મિનિટમાં ગરમી લાગવી જોઈએ. શરદીનો ઇસારો માત્ર સુવાડતી વખતે જણાશે, પછી દરદીને સારું જ લાગવું જોઈએ. જો તાવે ઘર ન કર્યું હોય તો પાંચેક મિનિટમાં ઘામ થઈને પસીનો છૂટે. પણ સખત માંદગીમાં અડધા કલાક લગી મેં દરદીને ચાદરમાં રાખ્યા છે ને આખરે પસીનો આવ્યો છે. કેટલીક વાર પસીનો નથી છૂટતો પણ દરદી સૂઈ જાય છે. સૂઈ જાય તો દરદીને જગાડવો નહીં. ઊંઘ સૂચવે છે કે તેને ચાદર-સ્નાન આરામ આપે છે. ચાદરમાં મુકાયા પછી દરદીનો તાવ એક બે અંશ નીચે ઊતરે જ છે. સન્નિપાતમાં ઘેરાયેલા બેવડા ન્યૂમોનિયાવાળા મારા દીકરાને મેં ચાદરસ્નાન આપ્યું છે. ત્રણ ચાર દિવસ આપ્યા પછી તાવ હઠ્યો ને પસીને રેબઝેબ થયો. તેનો તાવ છેવટે ટાઇફૉઇડ નીવડ્યો ને ૪૨ દિવસે સાવ ઊતર્યો. ચાદરસ્નાન તો ૧૦૬ ડિગ્રી સુધી તાવ જતો ત્યાં લગી જ આપ્યું. સાત દિવસ પછી એવો સખત તાવ ગયો, ન્યૂમોનિયા ગયો ને પછી ટાઇફૉઇડ રૂપે ૧૦૩° લગી જતો. અંશ (ડિગ્રી) વિષે મને સ્મરણશક્તિ છેતરતી હોય એમ બને. આ ઉપચાર દાક્તર મિત્રોની સામે થઈને મેં કરેલો. દવા કંઈ જ નહીં આપેલી. એ

દીકરો મારા ચારે દીકરામાં વધારે સારું આરોગ્ય આજે ભોગવે છે ને સહુથી વધારે ખડતલ છે.

આ ચાદરસ્નાન શરીરમાં અળાઈ થઈ હોય, શીળસ થયું હોય, બહુ ચળ આવતી હોય, અછબડા
૧૬–૧૨–'૪૨ નીકળ્યા હોય, માતા નીકળ્યાં હોય, તેમાં પણ કામ આપે છે. મેં આ દરદોમાં ચાદરસ્નાનનો છૂટથી ઉપયોગ કર્યો છે. શીતળા કે અછબડામાં મેં પાણીમાં ગુલાબી રંગ આવે એટલું પરમેંગનેટ નાખેલું. ચાદરનો ઉપયોગ થયા પછી તેને ઊકળતા પાણીમાં બોળી, પાણી નવશેકું થયા પછી બરોબર ધોઈ નાખવી જોઈએ.

લોહીનું ફરવું મંદ થઈ ગયું હોય ત્યારે, પગમાં બહુ કળતર થતી હોય ત્યારે બરફ ઘસવાથી ઘણો ફાયદો થયેલો જોયો છે. બરફના ઉપચારની અસર ઉનાળામાં વધારે સારી રીતે થાય છે. શિયાળામાં નબળા માણસની ઉપર બરફનો પ્રયોગ કરવામાં જોખમ હોઈ શકે.

હવે ગરમ પાણીના ઉપચાર વિષે વિચારીએ. ગરમ પાણીના સમજપૂર્વક ઉપયોગથી ઘણા રોગોની શાંતિ થઈ જાય છે. પ્રસિદ્ધ દવા આયોડીન જે કામ કરે છે તેમાંનું ઘણુંખરું ગરમ પાણી કરે છે. સોજો હોય ત્યાં આયોડીન લગાડે છે. તે જ જગ્યાએ ગરમ પાણીનું પોતું મૂકો તો આરામ થવાનો સંભવ છે. કાનમાં દરદ થાય તો આયોડીનનાં ટીપાં નાખે છે. ત્યાં જ ગરમ પાણીની પિચકારી મારવાથી શાંતિ થવાનો સંભવ છે. આયોડીનના ઉપયોગમાં કંઈક જોખમ છે, આમાં નથી. આયોડીન ડિસઇનફેક્ટન્ટ (જંતુ-

નાશક) છે, તેમ જ ગરમ એટલે ઊકળતું પાણી ડિસ-ઇનફેક્ટન્ટ છે. આનો અર્થ એમ સૂચવવાને સારુ નથી કે આયોડીન બહુ ઉપયોગી વસ્તુ નથી. એની ઉપયોગિતા વિષે મને જરાયે શંકા નથી. પણ ગરીબ માણસને ઘેર તે હોતું નથી. એ મોંઘી વસ્તુ છે. ગમે તે માણસના હાથમાં મુકાય નહીં એવી વસ્તુ છે. પણ પાણી તો બધાયને ત્યાં હોવાથી દવા તરીકે તેના ઉપયોગની અવગણના કરીએ છીએ. આ અવગણનામાંથી બચી જવું જોઈએ. આપણા ઘરમાં પડેલા ઉપાયો જાણવાથી આપણે ઘણા ભયોમાંથી ઊગરીએ છીએ.

વીંછી જેને ડંખે છે તેને જ્યારે બીજી કશી વસ્તુથી ફાયદો નથી થતો ત્યારે ડંખાયેલો ભાગ ગરમ પાણીમાં બોળવાથી ને તેમાં રાખવાથી કંઈક આરામ તો મળે જ છે.

એકાએક ટાઢ ચડે ત્યારે વરાળ આપવાથી કે દરદીની આસપાસ ગરમ પાણીવાળી બાટલીઓ ગોઠવવાથી ને બરોબર ઓઢાડવાથી તેની ટાઢ શમાવી શકાય છે. બધાની પાસે રબરની કોથળી નથી હોતી. કાચની મજબૂત બાટલી, જેને મજબૂત બૂચ હોય, તે એનું કામ આપે છે. કોઈ પણ ધાતુની બાટલી, જેને બરોબરનું બૂચ લગાડાય, તે પણ સુંદર કામ આપે છે. ધાતુની કે બીજી બાટલી બહુ ગરમ જણાય તો તેને જાડા કપડામાં લપેટવી જોઈએ.

વરાળરૂપે પાણી બહુ કામ આપે છે. પરસેવો ન આવતો હોય ત્યારે વરાળ લેવાથી તે લાવી શકાય છે.

સંધિવાથી જેનું શરીર ઝલાઈ ગયેલું હોય તેને અથવા જેનું વજન બહુ વધી ગયું હોય તેને સારુ વરાળ બહુ ઉપયોગી વસ્તુ છે.

વરાળ લેવાની પુરાણી અને સહેલામાં સહેલી રીત આ છે: શણનો કે સીંદરીનો ખાટલો વાપરવો વધારે સારું છે, પણ પાટીનોય ચાલે. તેની ઉપર ચોફાળ કે કામળ પાથરીને દરદીને તેની ઉપર સુવાડવો. ઊકળતા પાણી ભરેલી બે તપેલી અથવા ઘડા ખાટલાની નીચે મૂકવા. દરદીને એવી રીતે ઢાંકવો કે જેથી તે કામળ ચોમેર ભોંયને અડકે, જેથી બહારની હવા ખાટલા નીચે ન જવા પામે. આમ લપેટ્યા પછી ઘડા કે તપેલા પરનું ઢાંકણ કાઢી લેવું એટલે દરદીને વરાળ મળશે. બરોબર વરાળ ન મળે

૧૭–૧૨–'૪૨ તો પાણી બદલવાની જરૂર પડશે. બીજા ઘડામાં પાણી ઊકળતું હોય તે ખાટલા નીચે મૂકવું. સાધારણ રીતે આપણામાં રિવાજ એવો છે કે, ખાટલા નીચે અંગારા મૂકે છે અને તેની ઉપર ઊકળતા પાણીનું વાસણ. આ રીતે પાણીની ગરમી જરા વધારે મળવાનો સંભવ છે, પણ તેમાં અકસ્માત થવાનો ડર રહ્યો હોય છે. એક તણખો પણ ઊડે ને કામળ કે કંઈક ચીજ બળે તો દરદીની જાન જોખમમાં આવી પડે. એટલે ગરમી તુરત મળવાનો લોભ છોડીને મેં સૂચવેલી રીતનો ઉપયોગ કરવો.

કેટલાક એવા પાણીમાં વસાણાં નાખે છે. જેમ કે લીમડો. મેં એનો ઉપયોગ અનુભવ્યો નથી. પ્રત્યક્ષ ઉપયોગ તો વરાળનો છે. આ રીત તો પરસેવો લાવવાની થઈ.

જેના પગ ઠંડા થઈ ગયા હોય, પગે કળતર થતી હોય, તેવે સમયે ગોઠણ લગી પહોંચી શકે એવા ઊંડા વાસણમાં સહન થઈ શકે તેવા ગરમ પાણીમાં રાઈનો ભૂકો નાખીને પગ થોડી મિનિટ લગી બોળી રાખવા. તેથી પગ ગરમ થાય છે. કળતર શમે છે. લોહી નીચે આવે છે, એથી દરદીને સારું લાગે છે. સળેખમ થયું હોય કે ગળું આવી ગયું હોય તો કીટલીમાં ઊકળતું પાણી રાખી ગળામાં કે નાકમાં વરાળ લઈ શકાય છે. કીટલીને એક સ્વતંત્ર ભૂંગળી લગાડવાથી તે ભૂંગળી વાટે વરાળ સુખેથી લઈ શકાય છે. આ ભૂંગળી લાકડાની રાખવી. રબરની નળી લગાડીને તેને ભૂંગળીમાં લગાડવાથી વધારે સગવડ પડે છે.

૩

આકાશ

આકાશનો જ્ઞાનપૂર્વક ઉપયોગ આપણે ઓછામાં ઓછો કરીએ છીએ. તેનું જ્ઞાન પણ આપણને ઓછામાં ઓછું છે. આકાશ એટલે અવકાશ કહી શકાય. દિવસના વાદળાંનું આવરણ ન હોય ત્યારે આપણે ઊંચે નજર કરીએ તો અત્યંત સ્વચ્છ, સુંદર, આસમાની રંગનો ઘૂમટ જોઈએ છીએ. તેને આપણે આકાશ નામે જાણીએ છીએ. તેનું બીજું નામ જ આસમાન છે ના? એ ઘૂમટને છેડો જ નથી. એ જેટલું દૂર છે એટલું જ આપણી પાસે છે.

આકાશથી આપણે ઘેરાયેલા ન હોઈએ તો ગૂંગળાઈને મરી જઈએ. જ્યાં કંઈ નથી ત્યાં આકાશ છે. એટલે આપણે જે દૂર દૂર આસમાની રંગ જોઈએ છીએ તે જ આકાશ છે એમ નથી. આકાશ તો આપણી પાસેથી જ શરૂ થાય છે. નહીં, તે આપણી અંદર પણ છે. પોલાણમાત્રને આપણે આકાશ નહીં કહી શકીએ. ખરું છે કે જે ખાલી દેખાય છે તે હવાથી ભરેલું છે. આપણે હવાને નથી જોઈ શકતા એ ખરું, પણ હવાને રહેવાનું ઠેકાણું ક્યાં છે? એ આકાશમાં જ વિહાર કરે છે ના? એટલે આકાશ આપણને છોડી જ નથી શકતું. હવાને પંપ વતી ઘણે ભાગે ખેંચી શકાય, પણ આકાશને કોણ ખેંચી શકે? આકાશને ભરી મૂકીએ છીએ ખરા, પણ તે અનંત હોવાથી તેમાં ગમે તેટલા દેહો હોય તે બધા સમાઈ જાય.

એ આકાશની મદદ આપણે આરોગ્ય જાળવવા ને ખોયું હોય તે મેળવવા સારુ લેવાની છે. હવાની વધારેમાં વધારે જરૂર છે, તેથી તે સર્વવ્યાપક છે. પણ હવા બીજા પદાર્થોની સરખામણીમાં વ્યાપક છે, સ્વતંત્ર રીતે નહીં. ભૌતિક શાસ્ત્ર શીખવે છે કે, પૃથ્વીથી અમુક માઈલ પછી હવા નથી મળતી. એમ કહેવાય છે કે, પૃથ્વીના જીવો જેવા જીવ હવાના આવરણની બહાર હોઈ જ ન શકે. આ વાત બરોબર હો યા ના હો, આપણે તો અહીં એટલું જ જાણવાનું છે કે, જેમ આકાશ અહીં છે તેમ મજકૂર આવરણની બહાર પણ છે. એટલે સર્વવ્યાપક તો આકાશ જ છે. પછી ભલે શાસ્ત્રીઓ સિદ્ધ કરે કે એ

આવરણની ઉપર ઈથર નામનો પદાર્થ છે, અથવા બીજો કોઈ. તે પણ જેમાં વસે છે તે આકાશ છે. એટલે એમ કહી શકાય કે, જો ઈશ્વરનો ભેદ જાણી શકાય તો આકાશનો જણાય.

એવું મહાન તત્ત્વ છે તેનો અભ્યાસ ને ઉપયોગ જેટલે અંશે કરી શકીએ તેટલે અંશે આપણે વધારે આરોગ્ય ભોગવીએ.

પ્રથમ પાઠ તો એ છે કે, એ સુદૂર અને અદૂર તત્ત્વની વચ્ચે ને આપણી વચ્ચે કંઈ જ આવરણ ન આવવા દઈએ. એટલે કે, જો ઘરબાર વિના કે વસ્ત્રો વિના આપણે એ અનંતની જોડે સંબંધ બાંધી શકીએ તો આપણાં શરીર, બુદ્ધિ અને આત્મા પૂર્ણ રીતે આરોગ્ય ભોગવે. આ આદર્શને ભલે આપણે ન પહોંચીએ, ભલે કરોડોમાં એક જ પહોંચતો હોય, છતાં એ આદર્શને જાણવો, સમજવો ને તેને આદર આપવો આવશ્યક છે. અને જો તે આદર્શ હોય તો તેને જેટલે અંશે પહોંચાય તેટલે અંશે આપણે સુખ, શાંતિ ને સંતોષ ભોગવીશું. આ આદર્શને હું છેવટની હદ સુધી રજૂ કરી શકું તો મારે કહેવું જોઈએ કે, આપણે શરીરનો અંતરાય પણ ન જોઈએ. એટલે કે શરીર રહે કે જાય તેને વિષે આપણે તટસ્થ રહીએ. એમ મનને કેળવી શકીએ તો શરીરને ભોગની વસ્તુ તો કદી ન બનાવીએ. આપણી શક્તિ ને આપણા જ્ઞાન પ્રમાણે તેનો સદુપયોગ સેવા સારુ, ઈશ્વરને ઓળખવા સારુ, તેના જગતને જાણવા સારુ, તેની સાથે ઐક્ય સાધવા સારુ કરીએ.

આ વિચારશ્રેણી પ્રમાણે આપણે ઘરબાર, વસ્ત્રાદિના ઉપયોગમાં પુષ્કળ અવકાશ રાખીએ. કેટલાંક ઘરોમાં એટલું રાચરચીલું જોવામાં આવે છે કે મારા જેવો ગરીબ માણસ તેમાં ગૂંગળાઈ જાય, એ વસ્તુઓનો ઉપયોગ ન સમજે. એને મન તો એ બધાં ધૂળ અને જંતુઓને એકઠાં કરવાનાં ભાજન જણાય. અહીં જે સ્થાનમાં હું વસું છું ત્યાં હું તો ખોવાઈ જ જાઉં છું. તેની ખુરશીઓ, કબાટો, મેજો, આરસીઓ મને ખાવા ધાય છે. તેની કીમતી જાજમો કેવળ ધૂળ એકઠી કરે છે. તે ઝીણાં જંતુઓનું ઘર બની છે. એક વખત એક જાજમ ખંખેરવા કાઢી. એક માણસનું એ કામ ન હતું; છ સાત માણસો વળગ્યા. એમાંથી ઓછામાં ઓછી દસ રતલ ધૂળ તો નીકળી જ હશે. જ્યારે એ પાછી પોતાની જગ્યાએ આવી ત્યારે તેનો સ્પર્શ જ નવો લાગ્યો. હવે આ જાજમ હંમેશાં કઢાય નહીં, કાઢતાં તેની આવરદા ઘટે ને રોજની મહેનત વધે. આ તો મારો તાજો અનુભવ લખી ગયો. પણ મારા જીવનમાં તો આકાશની સાથે મેળ બાંધવા ખાતર મેં અનેક ઉપાધિઓને ઓછી કરી છે. ઘરની સાદાઈ, વસ્ત્રની સાદાઈ, રહેણીની સાદાઈ. એક શબ્દમાં ને આપણા વિષયને લગતી ભાષામાં કહીએ તો, મેં ઉત્તરોત્તર મોકળાશ વધારી, આકાશ સાથેનો સીધો સંબંધ વધાર્યો, અને એમ પણ કહી શકાય કે, જેમ એ સંબંધ વધતો ગયો તેમ મારું આરોગ્ય વધતું ગયું, મારી શાંતિ વધી, સંતોષ વધ્યો, ને ધનેચ્છા સાવ મોળી પડી. જેણે આકાશની સાથે સંબંધ બાંધ્યો છે તેને કંઈ નથી ને

બધું છે. અંતમાં તો મનુષ્ય એટલાનો જ માલિક બને છે, જેટલાનો તે પ્રતિદિન ઉપયોગ કરી શકે છે ને તે પચાવી શકે છે, એટલે તેના ઉપયોગથી તે આગળ વધે છે. આમ બધાય કરે તો આ આકાશવ્યાપી જગતમાં બધાને સારુ સ્થાન છે ને કોઈને સાંકડનો અનુભવ સરખો નહીં થાય.

તેથી મનુષ્યનું સૂવાનું સ્થાન આકાશની નીચે હોવું જોઈએ. ભીનાશ કે ટાઢથી બચવા પૂરતું ઢાંકણ ભલે રાખે. એક છત્રી જેવું ઢાંકણ વરસાદમાં ભલે હોય. બાકી બધો વખત તેની છત્રી અગણિત તારાઓથી જડેલું આકાશ જ હોય. જ્યારે આંખ ઊઘડે ત્યારે તે પ્રતિક્ષણ નવું દૃશ્ય જોશે.
તે જોતાં થાકશે નહીં. છતાં તેની આંખ
૧૮–૧૨–'૪૨ અંજાશે નહીં, શીતળતા ભોગવશે. તારાઓનો
ભવ્ય સંઘ ફરતો જ દેખાશે. જે મનુષ્ય
એઓની સાથે અનુસંધાન કરી સૂશે ને તેઓને પોતાના હૃદયના સાક્ષી કરશે, તે કદી અપવિત્ર વિચારને સ્થાન નહીં આપે ને શાંત નિદ્રા લેશે.

પણ જેમ આપણી આસપાસ આકાશ છે તેમ જ આપણી અંદર છે. ચામડીમાં રહેલા એક એક છિદ્રમાં, બે છિદ્રોની વચ્ચે જ્યાં જગ્યા છે ત્યાં આકાશ છે. એ આકાશ—અવકાશને આપણે ભરી મૂકવાનો પ્રયત્ન પણ ન કરીએ. તેથી જો આપણે આપણો આહાર જેટલો જોઈએ તેટલો જ લઈએ તો શરીરમાં મોકળાશ રહ્યા કરે. આપણને હંમેશાં ખબર નથી હોતી કે ક્યારે વધારે અથવા અયોગ્ય ખવાઈ ગયું છે. તેથી અઠવાડિયે, પખવાડિયે, કે સગવડ પડે તેમ

અપવાસ કરીએ તો સમતોલતા, સમતા જાળવી શકાય. પૂરા અપવાસ ન કરી શકે તે એક અથવા વધારે ટંકનું ખાવાનું છોડી દેશે તોપણ લાભ મેળવશે.

૪

તેજ

જેમ આકાશાદિ તત્ત્વો વિના તેમ તેજ એટલે પ્રકાશ વિના પણ મનુષ્યોનો નિર્વાહ નહીં થઈ શકે. પ્રકાશમાત્ર સૂર્યની પાસેથી આવે છે. સૂર્ય ન હોય તો ન ગરમી હોય, ન પ્રકાશ હોય. આ પ્રકાશનો આપણે પૂરો ઉપયોગ નથી કરતા, તેથી પૂરું આરોગ્ય નથી ભોગવતા. જેમ આપણે પાણીમાં સ્નાન કરી સાફ થઈએ છીએ તેમ સૂર્યસ્નાન પણ કરી શકાય. નબળો માણસ, જેનું લોહી ઊડી ગયું છે, તે જો સવારનો તડકો નગ્ન દશામાં લે, તો તેની ફીકાશ ને નબળાઈ જશે ને હોજરી મંદ હશે તો તે જાગ્રત થશે. આ સ્નાન સવારના, તાપ બહુ ન ચઢ્યો હોય ત્યારે લેવાનું છે. જેને ઉઘાડે શરીરે સૂતાં કે બેસતાં ઠંડી લાગે તે જોઈતું કપડું ઓઢીને સૂએ, બેસે ને જેમ શરીર સહન કરે તેમ કપડું ખસેડે. નગ્ન સ્થિતિમાં આંટા પણ મારી શકાય. કોઈ ન દેખે એવી જગ્યા શોધી ત્યાં આ ક્રિયા થઈ શકે. એવી સગવડ મેળવતાં દૂર જવું પડે, ને તેટલો વખત ન હોય તો ગુહ્ય ભાગો ઢાંકી શકાય એવી પાતળી લંગોટી પહેરીને

સૂર્યસ્નાન લેવાય. આવા સૂર્યસ્નાનથી ઘણા માણસોને ફાયદો થયો છે. ક્ષયના રોગમાં એનો બહોળો ઉપયોગ થાય છે. સૂર્યસ્નાન કેવળ નૈસર્ગિક-ઉપચારકોનો વિષય નથી રહ્યો. દાક્તરોની દેખરેખ નીચે એવાં મકાનો બનાવવામાં આવ્યાં છે કે જેમાં સૂર્યનાં કિરણો કાચની રક્ષા નીચે ઠંડી હવામાં પણ મળી શકે.

કેટલીક વાર ગૂમડાં થયાં હોય તે રુઝાતાં જ નથી. તેને સૂર્યસ્નાન આપવાથી તે રુઝાયાં છે.

પરસેવો લાવવા સારુ મેં દરદીઓને અગિયાર વાગ્યાના બળતા તાપમાં સુવાડ્યા છે ને તે પરસેવે રેબઝેબ થયા છે. આવા તાપમાં સુવાડવા સારુ દરદીને માથે માટીનો પાટો મૂકવો જોઈએ. તેની ઉપર કેળનાં કે બીજાં મોટાં પાંદડાં મુકાય કે જેથી માથું ઠંડું ને સુરક્ષિત રહે. માથે સખત તડકો ન લેવો જોઈએ.

૫

વાયુ—હવા

જેમ ચાર તેમ આ પાંચમું તત્ત્વ પણ અત્યંત ઉપયોગી છે. જે પાંચ તત્ત્વનું પૂતળું બન્યું છે તેમાંના એકેય વિના મનુષ્ય નભી ન જ શકે. એટલે વાયુથી કોઈએ ડરવું ન જોઈએ. જ્યાં જઈએ ત્યાં ઘરોમાં વાયુ અને પ્રકાશને આપણે બંધ કરી આરોગ્યને જોખમમાં નાખીએ છીએ. ખરું જોતાં બચપણથી જ હવાનો ડર ન રાખતાં શીખ્યા હોઈએ તો શરીર હવાની આવજાથી ટેવાઈ જાય છે, ને શરદી સળેખમ આદિથી બચી જાય છે. હવાના પ્રકરણમાં આ વિષય ઉપર કહેવાઈ ગયું છે, એટલે અહીં વાયુ વિષે વધારે કહેવાપણું રહેતું નથી.